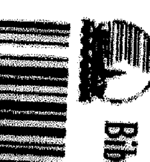
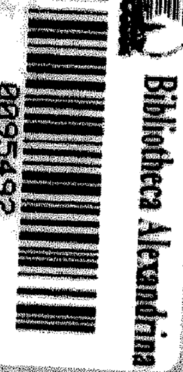
فلسفة اليوغا







فلسفة اليوغا

الطبعة الأولى

١٤٠٦ هـ - ١٩٨٦ م

المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ب. ك. نارايان

فلسفة اليوغا

المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع

اليوجا والفلسفة الروحية

مقدمة

من جدّ وجد . إن اليوجا هي علم يستهدف ضبط تقلبات مادة الفكر ويناسب قدرات جميع الناس في كل زمان ومكان من الذين لـديهم الإرادة والصبـر والرغبـة في ممارسـة التمرينـات المحددة كي يحصلوا عـلى التنسيق والإنسجـام الكامـل بين الجسـد والقلب والعقـل والـروح ممـا يؤدي إلى الإتصال بين اليوجي وربه الخالق سبحانه وتعالى . وتعني كلمة « اليوجـا » « اللقاء » أي اللقاء بين الإنسان والله تعالى .

كل كسب غال يتطلب بذل الجهد والعرق ، لذلك فإن اليوجا تتطلب تضحية ملحوظة وتفرض انضباطاً صارماً في جميـع مراحـل الحياة . ومن يؤدي هذا الثمن يحصد حصاداً باهراً دون حساب . إن الانضباط والكسب هما وجهان متلازمان لتمرينات اليوجا . ويكسب المتمرن بقدر التزامه بالجهد المطلوب . فالجسم العادي لا يتحمل هذا الحصاد الكبير ، لذا يحتـاج إلى تكييف مناسب كي يتحمل بهجة الكسب الروحي والنفسي والبـدني . إن التضحية هي جوهر الحياة ويزداد الكسب أهميةً كلما ازدادت التضحية من نواح مختلفة ، وكذلك فإن الإنضباط وكبح جماح النفس يوصلان التلميذ الى نيل العلا كما يهبطه الإنغماس في الحياة الدنيا إلى أدنى الـدرجات . ويجب على الإنسان أن يثقف نفسه جسماً وعقلاً وروحاً كي يلاقي ربه .

والتثقيف النفسي عملية مستمرة وله جانبان وهما : الجانب الشخصي

والجانب الإجتماعي والكوني . فإن الكسب يأتي من الجهتين . ويتط
التخطيط الكوني الذي خططه الله تعالى من الإنسانية جماعات وأفراد
الإسراع في السير نحو القدسية .

وعلى الرغم من أن رياضة اليوجا تمنح الإنسان قدرات فوق العادة
أن هذه القدرات ليست أهداف اليوجا ، إنما الهدف الوحيد هو تز
النفس وتحقيق الذات والإنضمام إلى حب الله .

إنني أقدم هذا الكتيب للقارىء آملاً أن يجده كتيباً عملياً يساعده
تحسين ثقافته البدنية والعقلية والروحية على السواء على درب الحياة في ه
الأيام القلقة المتوترة . إن مجرد العقل وحده لا يستطيع أن يحيط بكل ما
الكون من أسرارٍ لأنه يعتمد على الحواس فقط في إدراكاته ، لكن ممار
التمرينات اليوجية عملياً تفتح آفاقاً جديدةً واسعةً لم تكن في حسبان الإنس
تحقيقها قبل الممارسة .

وأخيراً لا يسعني إلا أن أقدم جزيل الشكر من صميم قلبي إلى زمي
الفاضل السيد أحمد حجازي مدير تحرير مجلة « الهداية » لإستعراض
للكتيب ولتقديمه مساعدة قيمة من ناحية سلامة التعبيرات اللغوي
والإنشاء .

المؤلف

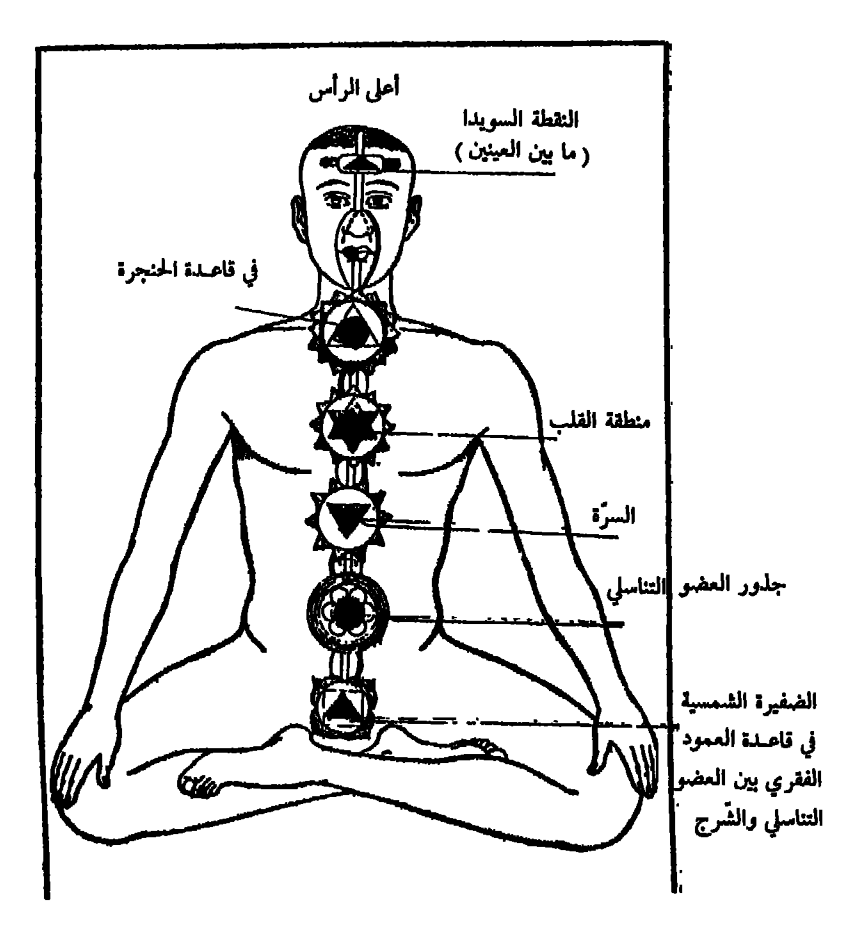
علم اليوجا

ـ ما هي اليوجا ؟

إن اليوجا علم يستهدف إعادة التوازن الكامل للإنسان ، جسداً وعقلاً وروحاً كما تشتمل على نظام علمي قديم دوّنه العلماء الهنود القدماء لكي يثير في الإنسان القدرات الكامنة في كونه كإنسان وكي يرتقي تدريجياً ليسمو فوق آلام الجسد والقلق والفراغ الروحي ، ويتقدم بخطوات ثابتة للقاء ربه عزّ وجلّ . وقد نال علم اليوجا شعبية كبيرة خاصة في الأوساط الغربية لقيامه على أسس علمية وموضوعية غير مرتبطة بالعقائد الطائفية أو المذهبية . فرياضة اليوجا تساعد كل من يمارسها دون اعتبار لعنصر أو دين أو طائفة لأنها تقوم على السمو بروح الإنسان كإنسان والأرواح كلها متساوية في خصائصها وإمكانياتها وعلى الرغم من أن كل إنسان يملك في أعماقه قدرات كبيرة كامنة إلا أن الأغلبية الساحقة تجهل وجود هذه القدرات وتولد وتعيش وتموت دون أن تحس بوجودها ودون أن تستغل هذه المواهب الطبيعية فيما فيه نفعها .

ـ أين مراكز القوة الكامنة في جسم الإنسان ؟

يقع أهم مركز الطاقة الروحية في جسم الإنسان في الضفيرة الشوسية في مؤخر العمود الفقري بشكل حية الكوبرا الملتفة ، (أنظر الرسم) .



عندما يتم تنشيط هذه القوة الروحية فإنها تتسامى إلى الأعلى عن طريق ستة مراكـز أخرى كـما يرى في الـرسم ، وهذه المـراكز عبـارة عن شبكات الأعصاب المماثلة في جسم الإنسـان والتي تقع بـالقرب من جـذور العضو التناسلي والسرّة والقلب وقاعدة الحنجرة ومنتصف الجبهـة وأعلى الـرأس .

وعندما تخترق هذه القوة الروحية المناطق الست المذكورة عند صعودهـا إلى الأعلى ، يصل الإنسان إلى ذروة السعادة وتحقيق الذات ، وبصورة لا يمكن أن تترجمها الكلمـات وفي كل مـرحلة من مراحـل تسامي القـوة الروحيـة يكسب الإنسان تلقائياً قدرات فوق العادة تُعرف بإسم المعجزات . ويجب أن يكون واضحاً للجميع بأن المقصود ليس هو كسب القدرات الخارقة بل تحقيق الـذات والرقي في المـدارج الروحيـة حتى يحصـل عـلى رضـوان الله تعالى . وكلما تقدم الإنسان على طريق الروح ابتعد تدريجاً عن الحياة الدنيا ورغباتها وشهواتها . إن الإنسان العادي يشعر بأن الحياة الدنيا هي الحقيقة وان الله ليس إلا مدار التفكير والتأمل . إلا أن اليوجي يشعر ويثبت عكس ذلك . فالدنيا تفقد حقيقتها الكاذبة عند اليوجي الذي يرى نور الله كحقيقة ثابتة ويرى الدنيا مجرد وهم وعبث . ويسلم اليوجي من التعرض لتقلبات الأفكار وموجات العواطف والعوارض والتناقضات ويحصل عـلى طمأنينـة القلب والهدوء الكامل وتتحقق في نفسه القدرة على رؤ ية الكون على حقيقته مثلما يعكس البحـر الهـادىء صـورة القمـر دون تشـوه أو اضـطراب . إن الأفكار المزعجة والهموم المضطربة تفقد تأثيرها لـدى اليوجي . فكـل فكر يخطر ببال الإنسان العادي هو بمثابة موج هائج في ماء حوض يظل هائجـاً عـلى الدوام ويسيـطر اليوجي عـلى الأفكار والعـواطف عن طريق التـأمـل العميق وفقاً لرياضة اليوجا ويستبـدل بالهيجـان والإضطراب الإسترخـاء والنعيم . وعـلى الرغم من أن مـراكـز القـوة الـروحيـة في جسم الإنسـان والمحددة في الرسم السابق تحمل ميـزات خاصـة من حيث اللون والشكل والخواص الأخرى إلا أنها تختفي عقب الموت مما لا يجعل في الإمكان تحليلها طبياً بواسطة تشريح الجثة .

ـ كيف تثار القوة الروحية في جسم الإنسان ؟

هناك طرق مختلفة لرياضة اليوجا لكنها جميعها تستهـدف نفس الغايـة

وهي وصل روح الإنسان بقدسية ذات الله تعالى . في جسم الإنسان تعيش النفس والروح معاً وتجهل كل منهما تواجد الأخرى . والروح تخضع بطريقة خاطئة للنفس وهذا هو سبب تعرضها لمصائب وآلام الحياة الدنيا لأن النفس بطبيعتها أمّـارة بالسوء تحت تأثير سيطرة شهوات الجسد . ورياضة اليوجـا تحرر روح الإنسان من عبودية النفس وبالتالي من عبودية الشهوات الحيوانية وتجعلهـا صالحـةً للقاء ربهـا سبحـانـه وتعـالى بـواسـطة عمليتي الإنفصـال والإرتبـاط أي الإنفصـال عن الجسـد وطلبـاتـه والإرتبـاط بـروح الكـون القدسية .

إن النظم أو الطرق المختلفة التي تهدي الإنسان في رياضة اليوجـا الى تحقيق الهدف المنشود هي كالآتي :ـ

1 ـ رياضات اليوجا البدنية .
2 ـ الرياضة الفكرية .
3 ـ الرياضة التأملية
4 ـ رياضة الصوت .
5 ـ رياضة النور .
6 ـ اليوجا التعبدية .
7 ـ سلطان الإذكار .

رياضة اليوجا البدنية

لما كان كيان الإنسان له أركان ثلاثةهي الجسم والنفس والروح، فإن اليوجا البدنيّة تستهدف إعداد الجسم بطريقة تثير القوة الروحية الكامنة في آخر العمود الفقري وتدفعها للصعود الى أعلى الرأس بـالتدريـج . وتبيّـن الرسوم الأوضاع البدنية التي يجب على اليوجي أن يمارسها كخطوة أولى في طريقه إلى الرقي الروحي . وليس من الضروري لكل سـالك للطريق أن

يمارس جميع أنواع الرياضة المذكورة وعليه أن يختار بعضها أو مجموعة منها طبقاً لظروفه وميوله الشخصية وتأثير اليوجا البدنية يكون أكبر في صغار السن وكلما تقدم الإنسان في السن فقد جسمه بعض الصلاحيات اللازمة للقيام بممارسة الرياضة بصورةٍ مرضية .

ويمثل جسم الإنسان لليوجي ساحة القتال المستمر حيث تجاهد الروح في صدِّ طلبات النفس والحواس الخمس والشهوات وهذا هو الجهاد الأكبر في اليوجا . ويخوض المعركة كل عضو في الجسم فإما أن ينتصر أو يهزم فيها . فإذا استسلمت الروح أمام طلبات النفس والجسد فإنها تفقد قدراتها الكامنة للرقي وتفقد كيانها المستقل وتصبح منقادة للنفس . وبالعكس فكل انتصار للروح ضد الجسد يقويها أكثر فأكثر ويساعدها على تحقيق الذات .

وكل جسم بشري في نظر اليوجا له ثلاث صور هي : ـ أولاً ـ الجسم الكثيف المادي . وثانياً الجسم الكوكبي . وثالثاً الجسم السببي ، والجسم الكثيف المادي معروف لدى الجميع . فهو مرتبط بالعالم المادي . وينشط الجسم الكوكبي عند النوم حينما يحلم الإنسان ولتوضيح الصورة فإننا إذا اعتبرنا الجسم الكثيف كماء فإن الجسم الكوكبي يكون مثل البخار . وعندما يموت الإنسان يموت الجسم الكثيف بينما يبقى الجسم الكوكبي خارج العالم المادي . أما الجسم السببي فهو أرفع وألطف من كل من الجسم المادي أو الجسم الكوكبي ويتوقف اختباره على اجتياز مراحل متقدمة في رياضة اليوجا .

ويجب على السالك أن يطهّر قلبه من الحسد والكره والحقد ويملأه بالحب والعطف والتسامح وينظر إلى كل كائن كمظهرٍ لخالق الكون وعلى هذا الأساس فهو جدير بالتفهم والتعاطف معه . إن الرجل الذي ينقصه الخلق القويم والقدوة الحسنة لا يستطيع أن يتقدم كثيراً على طريق اليوجا .

إن الإنسان يولد بالنفس الأول ويموت بآخر نفس وهذا معناه أن النفس

(أي استنشاق الهواء) هو أساس الحياة ومن يسيطر على التنفس فإنه يسيطر على الحياة وأنماطها . وتهدف بعض النظم في اليوجا إلى السيطرة على التنفس .

ويعتقد بعض اليوجيين بأن عمر الإنسان يحسب بعدد الأنفاس فالإنسان الذي يقضي حياته باعتدال وانتظام ويتمسك بالمسموحات ويمتنع عن المنكرات يتنفس أنفاساً طويلةً هادئةً وهكذا يعيش مدة أطول ويتمتع بصحة جيدة بالمقارنة بالشخص الذي يعيش عبداً للشهوات والأطماع فإنه يتنفس أنفاساً قصيرةً عنيفةً مما يؤدي إلى حياة قصيرة وقلقة وتساعد رياضة اليوجا في اكتساب السيطرة على عملية التنفس .

وتستهدف رياضة اليوجا الخاصة بالتنفس إيجاد القدرة على التنفس من فتحة الأنف اليسرى في ساعات النهار ومن الفتحة اليمنى في ساعات الليل . ويقال إن مثل هذا الأسلوب في التنفس يكون حافزاً لتنشيط القوة الروحية في الإنسان . والرياضات البدنية الأخرى تستهدف تنظيف الأنف والمعدة والأمعاء والصدر وتحمي الجسم من جميع الأمراض .

إن هناك قنوات حسّاسة تحمل تيارات روحية في جسم الإنسان وهي غير مرئية فلا يمكن اختبارها في المختبرات لأنها ليست كالشرايين والأوردة والأعصاب العادية التي نعرفها ضمن العلوم الطبية . وعدد هذه القنوات يتراوح بين 72000 و 350000 وتجري القوة الروحية عقب تنشيطها عن طريق هذه القنوات الحسّاسة وتسمو إلى الأعلى بشرط أن تكون القنوات نظيفة وطاهرة ومع أن مراكز القوة الروحية في جسم الإنسان تتركز في أماكن معينة إلا أنّ الإهتزازات والذبذبات والترددات التي تخلقها ممارسة اليوجا تنتقل عن طريق القنوات الروحية المذكورة . وتوجد في جسم الإنسان مجموعات أو شبكات للشرايين والأعصاب والأوردة ولكل هذه الشبكات شبكات روحية رفيعة مماثلة على المستوى الروحي . وعلى مستوى

الجسم فإن هذه الشبكات موزعة في الأجزاء الآتية : الجبين والعنق والصدر والقلب والمعدة والسرّة والأعضاء التناسلية وهي تمتد على طول العمود الفقري ولكل شبكة جسمية شبكة روحية موازية .

والعمود الفقري ذو أهمية خاصة في علم اليوجا لأنه بمثابة محور الجسم وتكمن فيه قدرات فوق العادة مما يستلزم أن نكون على علم بتكوينه .

وينقسم العمود الفقري إلى 5 أجزاء هي :

1 ـ العنق (7 فقرات) .
2 ـ الظهر (12 فقرة) .
3 ـ القطني (أسفل الظهر) (5 فقرات) .
4 ـ العُجز (5 فقرات) .
5 ـ العُصعُص (نهاية العمود الفقري) ـ (4 فقرات) .

وتتراص الفقرات واحدة فوق الأخرى لتشكل العمود الذي يحمل الجمجمة والجزء الرئيسي من الجسم .

وترتبط كل فقرة بالأخرى بمادة غضروفية بحيث تتوافر في العمود الفقري المرونة مما يساعد على حرية الحركة . وجنباً إلى جنب كل جزء من أجزاء العمود الفقري المذكورة في السابق يوجد نظير روحي كما توجد قناتان حسّاستان على جانبي العمود الفقري .

إن العناصر الخمسة التي يتكون منها هذا الكون يتكون منها جسم الإنسان أيضاً ففيه اللحم والعظام والماء والحرارة والهواء والأثير .

والطب الحديث يقوم على دراسة الأعضاء والمراكز والشرايين والأوردة الجسدية المرئية التي تنشط نتيجة ممارسة رياضة اليوجا وأهم المراكز الروحية غير المرئية لدى علم اليوجا هي :-

1 ـ تبدأ جميع القنوات الروحية من مركز عرضه حوالى 9 أصابع ويقع بين

الشّرج وجذر العضو التناسلي . هذا المركز حسّاس للغاية وكلما سيطر الإنسان عليه عن طريق الرياضة اليوجية تغلب على طلبات الجسد الحيوانية .

2 ـ هناك قناة مركزية في الحبل الشوكي في العمود الفقري فيها مادة رمادية ومادة بيضاء . داخل هذه القناة المركزية هناك قناة أخرى رفيعة غير مرئية هي القناة التي تنقل القوة الروحية الى الأعلى .

3 ـ تتشعب القناة الروحية ابتداء من منطقة الخصية الى قسمين يميناً ويساراً يلتقيان بعد ذلك في القناة المركزية . هناك عدة أماكن للقاء القناتين في نقاط عديدة ذات ميزات خاصة لكل منها .

4 ـ إن الجسم المادي تجسيد للجسم الكوكبي وليس العكس والجسم الكوكبي هو الأصل أما الجسم المادي فهو عاجز وغير فعّال بدون الجسم الكوكبي .

5 ـ إن الحبل الشوكي مرتبط بالدماغ كما ترتبط به كل الأعصاب في جسم الإنسان وبأعلى الرأس . يقوم الحبل الشوكي بمراقبة العمليات التناسلية وهضم الغذاء ودوران الدم في الشرايين والتنفس . ويهتم الطب الغربي بدراسة مهام الحبل الشوكي في العمليات الجسدية بينما تهتم اليوجا بالدور الذي يلعبه الحبل الشوكي في إثارة القوى الروحية الكامنة في الجسم .

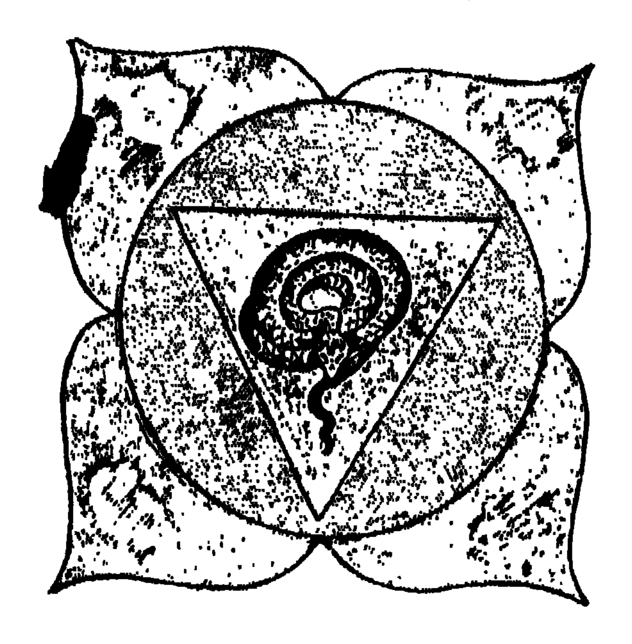
6 ـ إذا كان المتنفس ينشط الجسم المادي فإن نوعاً من تيار كهربائي لطيف ينشط الجسم الكوكبي . وأسرار هذا التيار اللطيف من الكهرباء معروفة لدى اليوجيين الذين يستخدمونه لاكتساب قدرات روحية فوق العادة .

7 ـ كلما مرّ تيار الكهرباء الروحي من أدنى المراكز الروحية إلى الأعلى عن طريق شبكات للأعصاب والشرايين والأوردة ، اكتسب اليوجي قدرات خاصة بتلك الشبكات وشعر بطمأنينة روحية خاصة وتمثل هذه الفقرات

درجات التقدم على السلم الروحي بشكل أشبه بزهرة اللوتس ذات اوراق مختلفة طبقاً للخواص الروحية المنسوبة اليها .

وفيما يلي ملخص لصفات هذه الشبكات :ـ

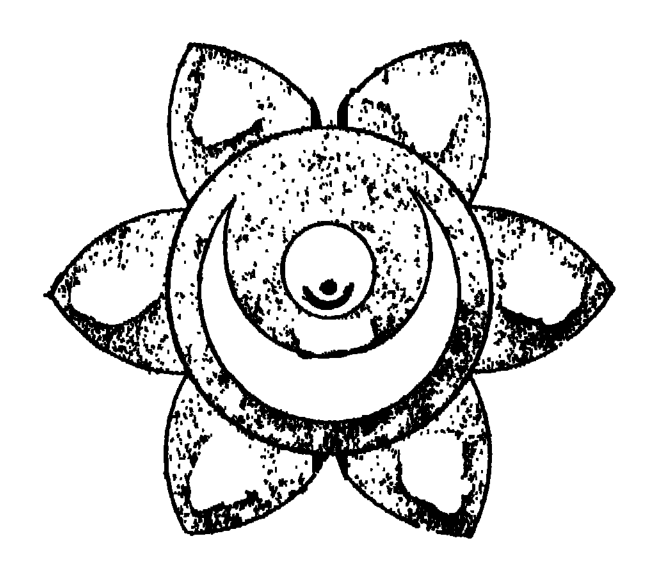
كما ذكرنا آنفاً تقع الشبكة الأولى في قاعدة العمود الفقري بين العضو التناسلي والشرج وتشبه زهرة اللوتس ذات 4 أوراق . وتوجد بجانبها بداية قناتين روحيتين جاء ذكرهما فيما سبق .



الشبكة الأولى

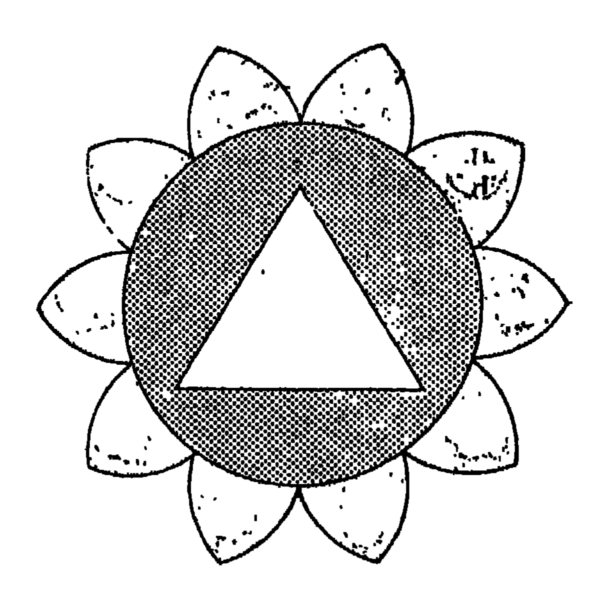
وتمثل هذه الشبكة الأرض والعالم المادي . ومن يسيطر على هذه الشبكة عن طريق رياضة اليوجا فإنه يُسيطر على القوى المادية الطبيعية مثل الصعود في الهواء دون الخضوع لجاذبية الأرض والسيطرة على عملية التنفس والنفس

والغريزة الجنسية . كما يكسب اليوجي القدرة على ادراك حقائق الماضي وتنبؤات المستقبل ويتغلب على أمراض وآلام الجسد ويشعر بغبطة كبيرة .



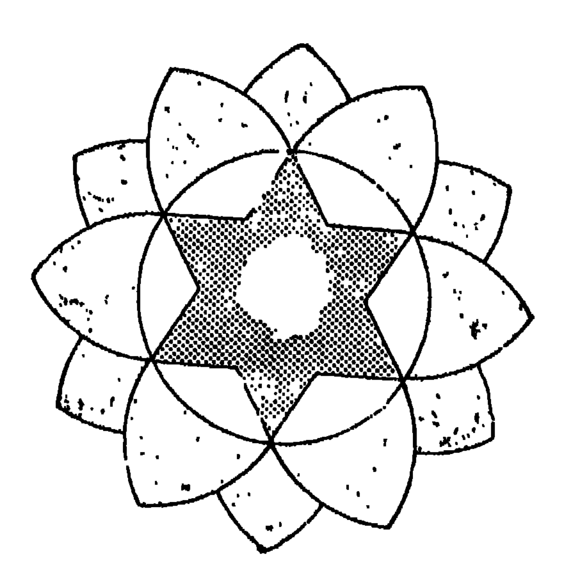
الشبكة الثانية

تقع الشبكة الثانية فوق جذور العضو التناسلي وتسيطر على المعدة السفلية والكلية من حيث الجسم الكثيف ومن الناحية الروحية يوجد فيها ما يشبه الهلال ذي اللون الأحمر كالدم . وتمثل 6 أوراق لها 6 قدرات روحية يكتسبها اليوجي إثر السيطرة على هذه الشبكة ومنها السيطرة على عناصر الماء والحواس الخمس والشهوة الجنسية والغضب والحرص والطمع والأنانية . كما يستطيع اليوجي المشي على الماء دون خوف الغرق أو يبقى تحت الماء لمدة طويلة كما يشاء .



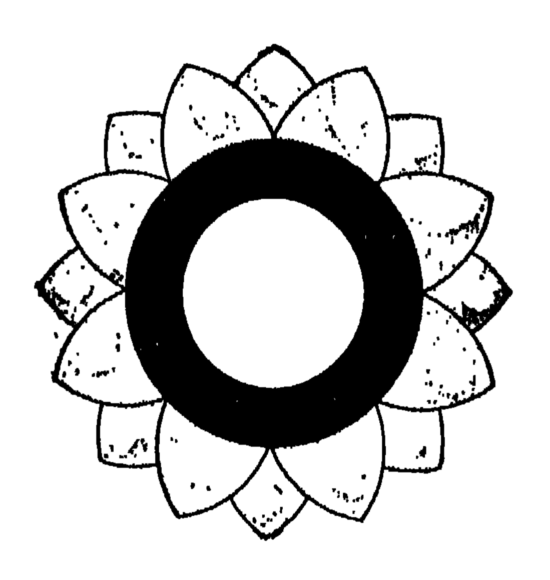
الشبكة الثالثة

تقع الشبكة الثالثة في منطقة السرّة وتسيطر على الأعضاء السفلية في جسم الإنسان روحياً وتنبع منها عشرة أوراق وتمتاز بالسيطرة على عنصر النار . وتحمي هذه الشبكة اليوجي من الحرائق والأمراض .



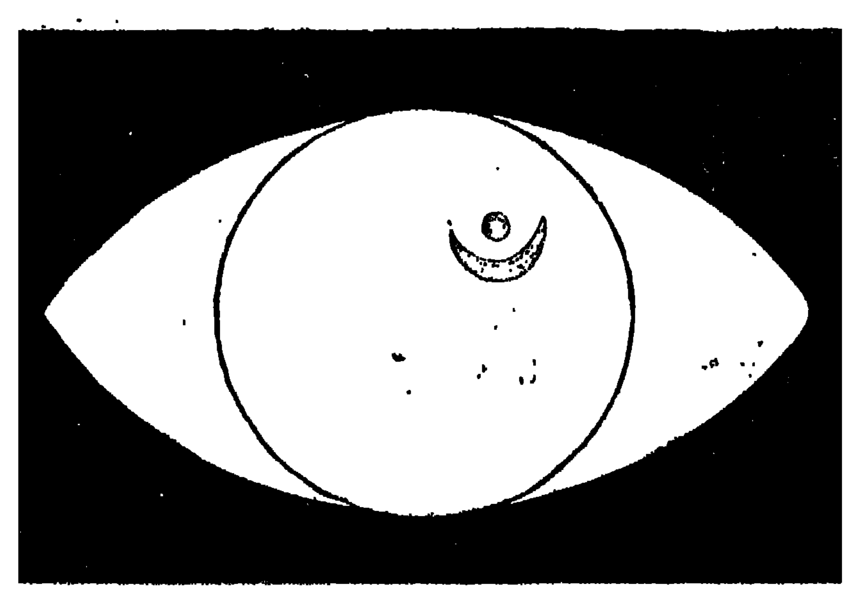
الشبكة الرابعة

تقع الشبكة الرابعة في منطقة القلب وهي ذات لون أحمر وتنبع منها 15 ورقة روحية ، وتسيطر هذه الشبكة على عنصر الهواء في العالم المادي . ومن يمارس الرياضة الخاصة بهذه الشبكة من اليوجيين يسيطر على عنصر الهواء ويستطيع أن يطير في الهواء كما أنه يستطيع أن يدخل بدناً آخر . ويتسم اليوجي عقب السيطرة على هذه الشبكة بشخصية جذابة بصورة فوق العادة ويصبح محبوباً لدئ من يصادفه .



الشبكة الخامسة

تقع الشبكة الخامسة في قاعدة الحنجرة وتسيطر على عنصر الأثير وتحمل اللون الأزرق الغامق . وتنبع منها 16 ورقة لزهرة اللوتس وشكلها يشبه الهلال . يستنير ذهن اليوجي الذي يمارس الرياضة الخاصة بهذه الشبكة استنارة روحية مما يكشف له حقائق الكون فيعرفها حق المعرفة ويستطيع اليوجي فهم الرموز الغامضة التي تتضمنها الكتب السماوية المقدسة .



الشبكة السادسة

تقع الشبكة السادسة في وسط الجبين وهي معروفة لدى الروحيين والمتصوفة في كل العالم وبأنها موقع الروح . وتوجد ورقتان في هذه الشبكة . ولونها أبيض ناصع كالبدر . وهي أكثر الشبكات من حيث الأهمية الروحية . فمن يركز تأمله على هذه النقطة يجتاز أشواطاً طويلة في التقدم الروحي بسرعة فائقة ويغفر له الله تعالى ذنوبه ويضعه على الطريق الروحي الموصل لمعرفة الذات في أسرع وقت . وعندما يموت الإنسان تدور عيناه الى هذه النقطة بصورة فطرية .

وحتى في الحالات العادية عندما يحاول الإنسان أن يتذكر شيئاً ما فإنه يغلق عينيه ويركز على نقطة في وسط الجبين ليعيد الى ذاكرته ما نسيه . كذلك عندما يشير الإنسان إلى نفسه فإنه يرفع يده إلى قلبه بصورة لا إرادية

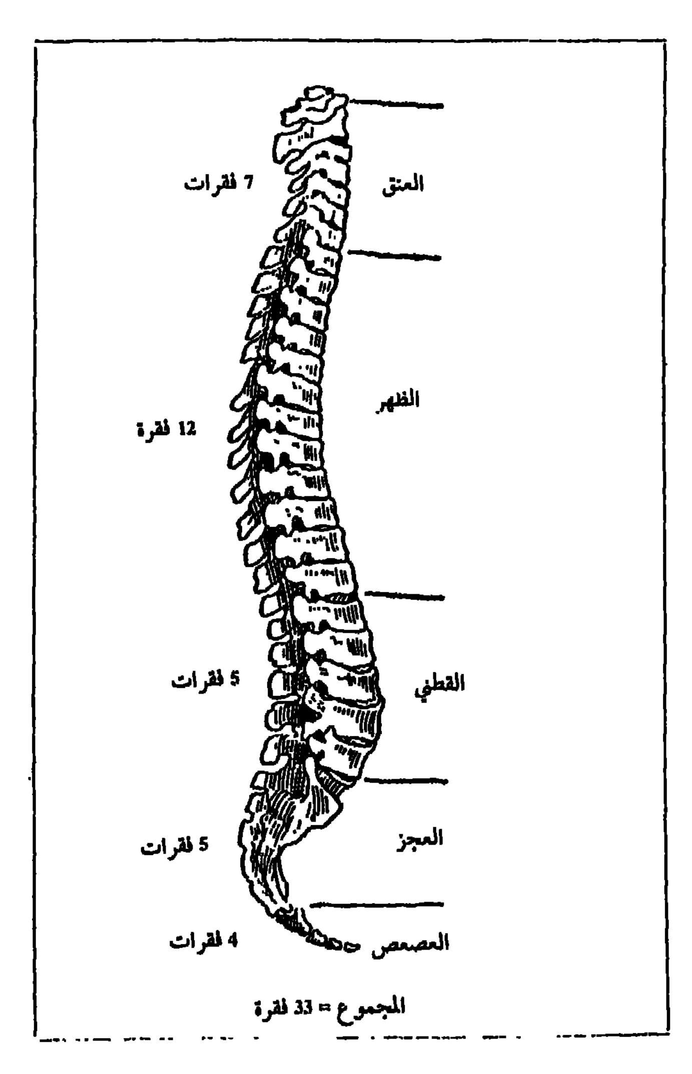
مما يدل على أهمية هاتين المنطقتين ، إلى الجبين والقلب ، حتى في الأمور الدنيوية ، فما بالك بما في الرياضة الروحية . إن طهارة القلب ونقاء الذهن مفتاحان لمعرفة الرموز الإلـهية في الكون .

إن رؤوس جميع الحيوانات تتدلى نحو الأرض بينما الإنسان يرفع رأسه إلى السماء وهو يمشي على الأرض ، مما يرمز إلى أن الإنسان مثل شجرة فروعها نحو السماء وجذعها على الأرض . فيجب عليه لذلك أن يتطهّر وينظّف كل عضو في جسمه المادي بواسطة الرياضة البدنية قبل أن ينطلق إلى السماوات عن طريق الرياضة الروحية . فلكل رياضة يوجية وجهتان جسمية وروحية .

الشبكة السابعة

آخر شبكة روحية تقع في أعلى الرأس ويمكن لمسها بأعلى رأس أي مولود حديث فهي على شكل تجويف ناعم وعندما يكبر الطفل تنمو العظام حول هذا التجويف ويصبح رأسه صلباً . وتنشط هذه الشبكة عند التأمل التجريدي أي عند انفصال الروح عن الجسد بالموت وهكذا يحمي اليوجي نفسه من ألم الموت ويترك الجسد طوعاً دون عناء أو كآبة . بل إنه يشعر بغبطة لا توصف ويعتقد اليوجيون أن هذه الشبكة كزهرة لوتس لها ألف ورقة . وإن ألف عصب أو وتر تنبعث منها وموقعها أعلى من الدماغ . هكذا نفهم بأن الحقائق الروحية تفوق الحواس والنفس والعقل والمشاعر كلها وأنها تصل بالإنسان إلى المرحلة الأولى من مراحل التقدم الروحي .

إن القدرة الروحية الكامنة في قاعدة العمود الفقري تماثل في صعودها وتحركها الى أعلى الرأس حركة الكوبرا كما تمثل قدرة غير محدودة في جسم الإنسان المحدود . إنها بمثابة محطة لتوليد القوة الكهربائية وهي تشبه حية



العمود الفقري

رأسها نحو الأسفل وجسمها ملتف في ثلاث لفات ونصف لفة . هذه الحية تثيرها رياضة اليوجا .

وترفع رأسها كما تفعل الأفعى وتتسامى إلى الأعلى . وإذا لم تثر بالرياضة اليوجية فإنها تبقى في جسم الإنسان نائمةً حتى الموت .

وإثارة هذه القدرة الروحية الكامنة تفيد الإنسان في التغلب على الحواس وشهوات النفس أما إذا أثارها الإنسان ثم توقف فإنها تضره ضرراً بليغاً ، ككسر الرجل أو اليد أو أي عضو آخر . ولا يسمح باستغلال هذه القوة الروحية الكامنة عند إثارتها في أغراض دنيوية حيوانية . لذلك يقوم المرشد (معلم اليوجا) بتقييم قدرة تلميذه على استيعاب هذه القدرة ومدى استعداده لهذا الإكتساب دون ضرر .

وعندما تمر هذه القدرة الكامنة عن طريق الشبكات المختلفة المذكورة سابقاً تشعر كل شبكة بحرارة فوق العادة عند دخول هذه القوة كما تشعر ببرودة شديدة عند خروجها تماماً كفعل التيار الكهربائي عند مروره بالأسلاك أو المصباح وعند قطع التيار . أما إذا بقيت هذه القوة ساكنة فإن سلوك الإنسان يظل عاديا وجزءاً من العالم المادي الخارجي تسجل حواسه الخمس كل ما تشعر به وتحسّه سواء في الجسم أو في العالم الخارجي . أما عندما تثار القوة الروحية الكامنة فإن الإنسان يفقد أحاسيس الجسد المادي والعالم الخارجي وكأنهما لم يكونا ، ويدخل عالماً روحياً جديداً بآفاقه الجديدة الواسعة وإمكاناته اللانهائية . ويسيطر الإنسان تدريجاً على العناصر الخمسة وحدودها . وعندما تصل هذه القوة الى أعلى رأسه عن طريق القناتين والشبكات المذكورة فيما سبق فإن اليوجي يبلغ ذروة الكمال والمعرفة وتحقيق الذات . ولا يجوز لليوجي أن يتباهى بما وصل إليه من إمكانيات أو يتكبر بل عليه أن يتجاهل هذه المكاسب وإلا سقط وتدهور بسرعة روحيا ومعنوياً ويكون وضعه أسوأ مما كان عليه قبل ممارسة اليوجا .

عملية التنفس

تحتل عملية التنفس مكاناً بارزاً في اليوجا إذ تدخل الأنفاس جسم الإنسان سواء كان يقظاً أو نائماً وتدير جميع النشاطات الحيوية فيه . فما هي القوة التي تدخّل وتخرّج الأنفاس من وإلى صدر الإنسان في الشهيق والزفير؟ إنها قدرة إلهية تحيي وتميت الإنسان حسب مشيئتها. النَفَس يراقب إرادة الإنسان وينشط ويجدد الدم في الشرايين وله عدة مهام أخرى . ويعتقد بعض اليوجيين بأن مراقبة التنفس أكثر أهمية من مراقبة النفس والإرادة لأن عملية التنفس تستمر حتى في حالة النوم بينما إرادة الإنسان تكون ساكنة وهو نائم كما ان السيطرة على عملية التنفس تأتي بنتائج هائلة في حياة اليوجي .

يحتوي جسم الإنسان على 9 ثقوب أو مخارج لخروج النفس وهي أذنان وعينان وفتحتان في الأنف وفتحة الفم وفتحة العضو التناسلي والدبز وتعلّم اليوجا أسلوب التنفس وكيف يستنشق الإنسان الهواء ثم يقفل جميع المخارج في جسمه .

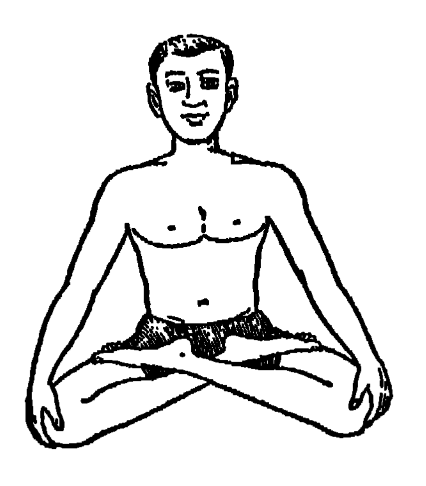
فهناك وضعٌ خاصٌ للسان ، بقلبه إلى الوراء لإغلاق الحنجرة . كذلك هناك رياضات تمكن الإنسان من إغلاق الثقوب الأخرى ويماثل جسم الإنسان في هذه الحالة إطاراً مطاطياً ذا مرونة هائلة يستطيع أن يطفو على سطح الماء أو يظل تحت الماء أو يبقى مدفوناً تحت الأرض لفترات طويلة حسب القدرات التي اكتسبها وممارسة الرياضة الخاصة بها. ويمكن لليوجي أن يوقف حدوث عمليات كيماوية داخل جسمه ويمكنه إيقاف جريان الدم ووقف عملية التنفس كلياً ويؤخر بذلك تقدم الشيخوخة . لذلك لا تبدو بوادر الشيخوخة على وجه اليوجيين ، بل يظلون شباباً حتى في أعمارهم المتقدمة . ومن بين القدرات الإستثنائية التي يكتسبها اليوجي بواسطة سيطرته على التنفس السيطرة على التفكير والأمراض والتنبؤات بالمستقبل

ومعرفة أفكار الآخرين وتحقيق الإنسجام بين متطلبات الحياة المادية الدنيوية والحياة الروحية السماوية دون تناقضات .

إن عملية التنفس تتألف من 3 عمليات فرعية وهي عمليات الإستنشاق والإستبقاء والزفير .

بعض الرياضات التنفسية اليوجية الهامة

إن أهم وضع بدني في اليوجا يسمى « وضع اللوتس » وهو وضع أساسي يمارسه اليوجي قبل أن ينتقل إلى الرياضات الأخرى . وهذا الوضع يوفر التوازن للجسم ولدرجة أن الإنسان إذا غلبه النوم وهو في هذا الوضع فلا خطر عليه من السقوط .



(وضع اللوتس)

الرياضة الأولى

إجلس في وضع اللوتس . إغلق الفتحة اليمنى في الأنف بالإبهام

اليسرى واستنشق من الفتحة اليسرى للأنف ببطءٍ لحوالى 3 ثوان ثم اغلق الفتحة اليسرى أيضاً مستخدماً الخنصر والبنصر في اليد اليمنى واحبس النفس لحوالى 5 ثوان ، وفي هذه الأثناء يخيل أن النَفس يتجه نحو العضو الذي تشكو فيه داء أو نحو قاعدة العمود الفقري . ثم ارفع الإبهام عن الفتحة اليمنى للأنف واخرج النفس ببطء في ثانيتين . ويجب أن تكون النسبة بين مدة الإستنشاق والإستبقاء والزفير 1:4 :2 . ويمكن إطالة هذه المدد بالتمرين . وكل الرياضات اليوجية تتطلب الصبر وعدم التسرع . وتتم كل الحركات بهدوء تام وتحت مراقبة تامة . ويركز اليوجي في ممارسة هذه الرياضة إما على الجبين أو على قاعدة العمود الفقري . وتساعد هذه الرياضة في إعادة التوازن إلى جريان الدم وتحسين الهضم وإثارة القوى الروحية الكامنة في جسم الإنسان كما تقضي على تشتت الأفكار وتجعلها تتركز على نقطة واحدة .

الرياضة الثانية

إجلس في وضع اللوتس . إغلق الفم . ثم إستنشق وازفر 20 مرةً بسرعة مثل المنفاخ . ثم استنشق نفساً طويلاً واستبقه لفترة مريحة وازفرْ ببطء .

إن ممارسة هذه الرياضة بانتظام تزيل التهابات الحلق وتذيب البلغم كما تزيل أمراض الأنف والرئة وتجعل الجسم يشعر بالراحة والدفء .

وتعلم اليوجا رياضة الشهيق والإستبقاء والزفير والوقت الذي تستغرقه وأساليب إطالة هذا الوقت بهدف إثارة القوة الروحية الكامنة . وخلاصة القول فإن هذه القدرة يمكن الحصول عليها بإحدى الطرق اليوجية الآتية :-

1 ـ عن طريق مراقبة التنفس .
2 ـ بالتأمل ومراقبة النفس .

3 ـ بالتقوى والتعبد .
4 ـ بامتثال أوامر المرشد الروحي كلياً .
5 ـ مراقبة الذهن والأفكار .
6 ـ التلاوة وذكر الآيات والكلمات المختارة .
7 ـ مشاهدة المرشد أو لمسه أو مجرد نقل الأفكار والأحاسيس من المرشد الى الحواري أو المريد بصورة غير مرئية وكذلك حبّ الله وحُب المرشد .

ويجب على الإنسان أن يفهم نظرية اليوجا قبل أن يمارسها عمليا وأن يختار النظام الذي يناسبه جسماً وفكرا وروحاً لأن الممارسة دون الفهم تؤدي إلى بعض النتائج السلبية كما يجوز للإنسان أن يختار أكثر من نظام أو أن يجمع بين أنظمة مختلفة . فاليوجا تماثل قوة الكهرباء والذي لا يفهم الكهرباء واستخدامها بصورة صحيحة يصيبه الأذى .

وفي بداية الممارسة يجب على الإنسان أن يواظب على المواعيد ويلتزم بالنظام المحدد بدقة تامة وعندما يتقدم خطوات على الطريق ويكسب بعض القدرات ويفهم نظرية اليوجا فإنه يصبح غير ملتزم بفترات معينة لممارسة هذه الأنواع من الرياضة ، لأن حياته ككل تتحول إلى صيغة خاصة وكل الذي سيقوم به سواء كانت ممارسات بدنية أو عقلية أو روحية أو مجرد أعمال عادية سوف يحفزه نحو التقدم الروحي والتغلب على الرياء والتظاهر في تصرفاته والتحلي بالإخلاص والصفاء ظاهراً وباطنا حتى تصبح حياته كلياً مكرّسة لعبادة الله والتعاطف مع المخلوقات لأن المخلوقات كلها لله ولا داعي في هذه الحالة للتفريق بين تأدية الصلاة في وقت محدد والأعمال اليومية الأخرى فكل عمل يقوم به الإنسان سيكون بمثابة الصلاة ليلاً ونهاراً طوال حياته .

رياضة اليوجا البدنية

تشير الأساطير الهندية الى 8,400,000 وضع بدني في رياضة اليوجا 84

منها تعتبر هـامة و32 ريـاضة من بـين الـ84 ذات فائـدة كبيرة وأهمهـا أربع وتساعد هذه الأوضاع الأربعة الإنسان على الجلوس المحكم لعدة سـاعات دون تعب وتمنع تشتيت الأفكار عند التأمل .

(أنظر الى الرسوم التوضيحية) .

الرياضة الثالثة

إجلس في وضـع اللوتس ، إغلق عينيك والفتحـة اليسرى من الأنف بإصبعي الخنصر والبنصر في اليد اليمنى . استنشق الهواء من الفتحة اليمنى بعمق وبطء . إغلق الفتحـة اليمنى للأنف بـالإبهام اليمنى واستبق النفس واجعل ذقنك مائلاً عـلى الصدر . سـوف تشعر بـإنبثاق العـرق من جذور شعـرك . ثم ارفع رأسـك وازفر النفس ببطء من الفتحـة اليسـرى واغلق الفتحـة اليمنى في الأنف بالإبهـام . هذه الـرياضـة تزيـل آلام الأعصـاب وأمراض الأنف .

الرياضة الرابعة

إجلس في وضـع اللوتس . إغلق الفم . إستنشق عن طـريق فتحتي الأنف إجعل النفس ناعماً ومنتظماً . إبق النفس لأطول فترة تستطيعها دون جهد ثم ازفر ببطء عن طريق الفتحة اليسرى من الأنف بينما تبقى الفتحة اليمنى مغلقة بالإبهام اليمنى . إفتح الصدر عندما تستنشق . هذه الرياضة تزيل الدفء من الرأس وكذلك الأمراض الرئوية .

ملاحظات عامة أثناء ممارسة رياضة التنفس

1 ـ يجب على اليوجي أن يخلي معدته والأمعاء قبل الرياضة ، وأن يختار محلاً نظيفاً هواؤه نقي ويفضل أن يكون مكاناً منعزلاً .

2 ـ اغسل فتحتي الأنف جيداً كي لا توجد أية شوائب في طريق التنفس .

3 ـ لا تجعل وجهك أو عضلات وجهك متوترة أثناء ممارسة الرياضة ـ إذ يجب أن تتم الرياضة دون عناء أو تعب أو تقلص العضلات بصورة غير طبيعية .

4 ـ اصمد في وضع الجلوس المستقيم ولا تتحرك . فالحركة تشوش صعود الطاقة الروحية عبر العمود الفقري وتهيج النفس .

5 ـ في ختام الرياضة التنفسية يجب أن تشعر بالراحة والطمأنينة وليس بالتعب والإجهاد .

6 ـ يجب عليك أن تحافظ على مدد الإستنشاق والإستبقاء والزفير حتى يحصل التوازن والإنسجام الكامل في التنفس .

الرياضات البدنية الأخرى

كل وضع بدني أو رياضة يوجية تحمل أهمية « خاصة » من ناحية التأمل والرقي الروحي وتهدف كل الرياضات اليوجية الى الحصول على الإستقرار النفسي والتركيز الروحي ويمارس اليوجي هذه الرياضات أو الرياضة التي يختارها لفترات أطول بالتمرين ويتبنى اليوجيون بعض الأوضاع الجسمانية ليصلوا بها وبالتدريج من 20 دقيقة إلى 3 ساعات . وطوال هذه المدة لا يتحرك اليوجي ويكون أشبه بالمثال الحجري . وإذا مارس أحد هذه الرياضات لمدة ساعة كل يوم ، فإن النتائج تكون مثمرة للغاية سواء كانت بدنية أو روحية . وهناك معاهد يوجية في الهند حيث تستقبل البراعم وهم في وضع اللوتس أو أي وضع آخر لساعتين أو أكثر دون أدنى تحرك وبصمت تام .

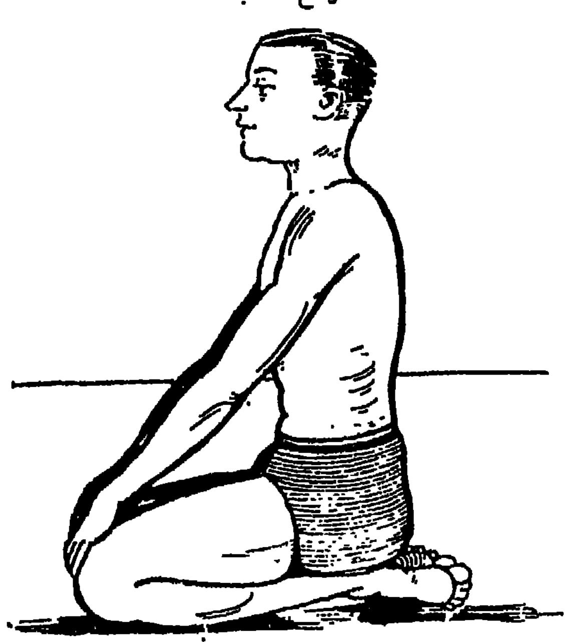
وليست الرياضات اليوجية مثل الرياضات الأولمبية فهي لا تتطلب تسجيل أرقام قياسية أو سرعة الإنجاز بل تعتبر اليوجا جسم الإنسان كقالب طيني تعيش فيه الروح وهكذا يشبه بدن الإنسان معبداً فيه الروح القدسية ويجب المحافظة عليه قلباً وقالباً مع مراعاة نظافته من الخارج أو من الداخل .

ويعتقد اليوجيون بأن جميع المعابد لجميع الأديان السماوية بنيت على غرار جسم الإنسان فتمثل القبة رأس الإنسان ويمثل مكان الجرس أو النور في المعبد جبين الإنسان . فجبين الإنسان هو مركز هام لاختبار التجارب

الروحية ويشـار اليه كعـين ثالثـة ويقع هـذا المركـز فوق الحـواس الخمس والنفس ومعنـاه ان التقدم الـروحي يبتدىء عنـدمـا يتغلب الإنسـان عـلى شهوات الجسد والنفس واللون القرمزي الذي يستخدمه الهنود والهنديات في شكل نقطة على الجبين ليس لغرض التجميل بل بهدف الإشارة إلى ضرورة بذل الإهتمام بروحية أو قدسية جسم الإنسان ويرى اليوجي المتقدم نور الله في جبينه وعيناه مغلقتان ويستمع لسلطان الاذكـار وأذناه مغلقتـان . وهي خطوة أولى عند اليوجي وكلما تقدم اليوجي على الصـراط الروحي تفتحت أمامه آفاق أروع وأجمل وأوسع وليست الممارسات اليوجية إلا اعداد الجسم ليتلقى انطباعات سامية من عالم الأرواح .



الموضع الصلب



يشبه هذا الـوضع وضـع الصلاة وأسفل القدمـين على طـرفي الردف . والرّجلان تحت الفخذين ، والساقان تمسّـان الفخذين . يسند ثقل الجسم على الركبتين والكاحلين .

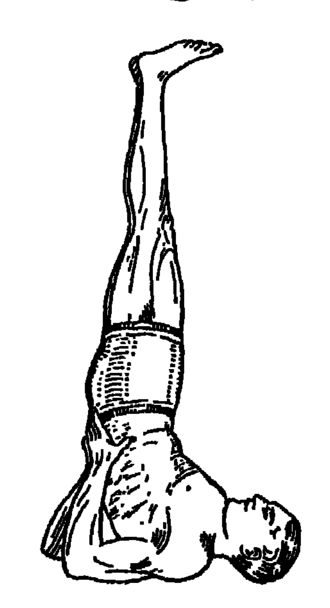
إن ممارسة هذا الوضع فور الأكل لربع ساعة تساعـد في هضم الغذاء بسرعة كما تساعد في إزالة السمنة .

الأوضاع البدنية الأخرى

(الوضع المعكوس)

يمكن إتخاذ هذا الوضع الجسماني بسهولة بعد تمرين . كما يمكن لليوجي أن يبقى في هـذا الوضـع من بضع ثـوان في البدايـة إلى نصف الساعـة في المرحلة المتقدمة . تنفـس ببطء بالأنف وليس بالفم وأنت في هذا الوضع .

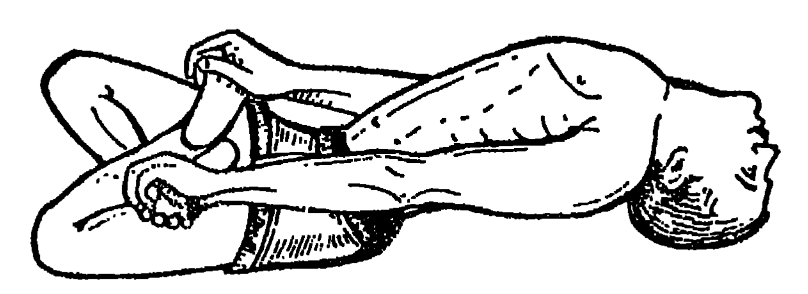
هذه الرياضة هي الوحيدة التي تعطي الراحة للقلب فالمعروف أن القلب يضخ الدم الى الرأس من المهد إلى اللحد أو من أول يوم من الحياة إلى آخرها دون توقف وهذا الوضع المعكوس يساعد في إرسال الدم إلى الرأس بالجاذبية دون الضخ وهكذا يرتاح القلب لثوان معدودة . تساعد هذه الرياضة في وضوح الرؤ ية وجريان الدم .



(الوضع شبه المعكوس ،
والقيام على أعلى الكتف)

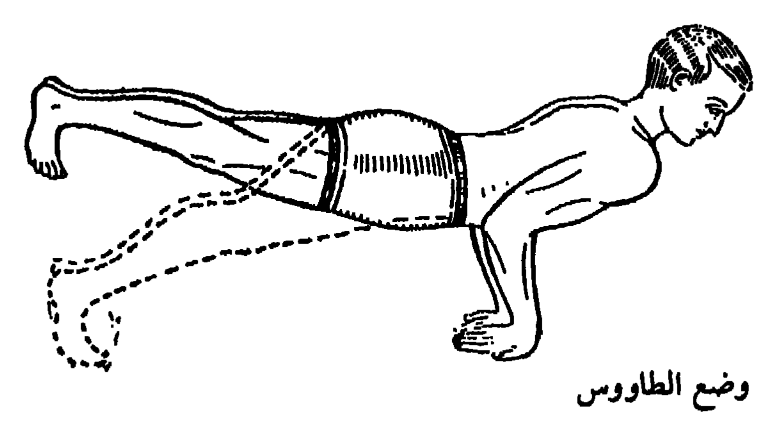
في هذا الوضع يكون مِفصل الفخذ والجزء المركزي للجسم والرجلان كلها مستقيمةٌ والذقن يضغط على الصدر والمرفقان تسندان الجزء المركزي للجسم ويمس الظهر أعلى الكتف والعنق الأرض. يجب أن يكون الجسم مستقيماً أثناء أداء الرياضة ودون حركة ما . يمكن وصف هذا الوضع بالقيام على الكتف . تتراوح مدة الممارسة لهذه الرياضة من دقيقتين الى نصف ساعة . يزداد اليوجي بممارسة هذه الرياضة شدة في

الحساسية للقوى الروحية بالإضافة إلى إزالة أمراض المعدة والأمعاء وتقوية قوة الذاكرة . كما تزيل أورام الكبد والطّحال .



(وضع السمك)

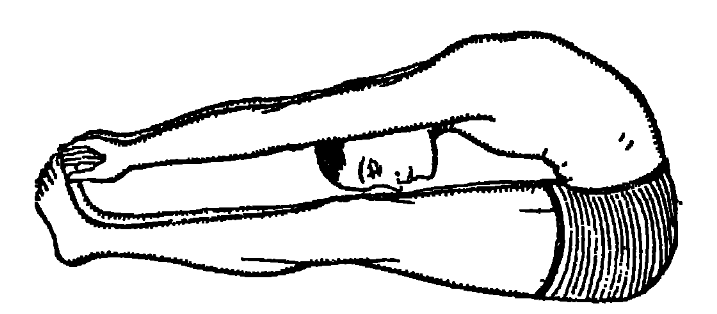
تأتي هذه الرياضة بعد رياضة القيام على الكتف وتمكّن اليوجي من السباحة عدة ساعات . ومدة الرياضة تتراوح بين 10 ثوان في البداية إلى 10 دقائق وتزيل آلام العنق وتشنج العضلات والإمساك والربو وأمراض القصبة الهوائية والأمراض الرثوية .



وضع الطاووس

تتطلب هذه الرياضة قوة بدنية ـ مارس هذا الوضع لمدة تتراوح بين 5 و20 ثانية ، يمارس بعض اليوجيين هذا الوضع لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق . إحبس النفس وأنت في هذا الوضع وازفره ببطء عندما تعود إلى الوضع الطبيعي .

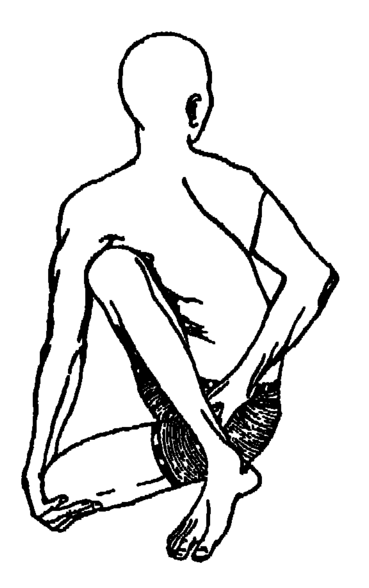
يزيل هذا الوضع أمراض المعدة والكبد والطحال وينشط المركز الروحي في قاعدة العمود الفقري .



الإنحناء الأمامي

إمسك إصبعي القدمين ورجلاك مستقيمتان. إنحن إلى الأمام كما ترى في الصورة . واسحب المعدة الى الوراء . حاول لمس ركبتيك بالجبين . احبس النفس وأنت في هذا الوضع من 5 إلى 10 ثوان . ثم ارجع للجلوس الطبيعي وتنفس طبيعياً .

تساعد هذه الرياضة في تنظيم التنفس وإزالة السمنة كما تصغر حجم الطحال والكبد وتشفي من الإمساك وآلام الظهر كما تساعدعلى إزالة السكر والبواسير أيضاً .



وضع الإلتواء الأيمن والأيسر

ضع عقب القدم في أصل الفخذ كما ترى في الصورة ولا تحرّك عقب القدم من مكانه وانحن يميناً وشمالاً على التوالي باليد والرجل المتبادلتين لمدة تتراوح بين 5 و15 ثانية ـ يجب أن يكون العمود الفقري عموديا أثناء ممارسة هذه الرياضة . يساعد هذا الوضع في تنشيط جهاز الهضم وإزالة آلام الروماتيزم .

إن القدرات فوق العادة التي ذكرناها آنفاً تنطبق أساسا على طهارة الجسد وطهارة القلب والممارسات اليوجية المحددة . وعلى الرغم من ندرة وجود الأشخاص الذين اكتسبوا فعلاً هذه القدرات أو بعضها فإن هذا العدد القليل لم يكن يستهدف اكتساب الطاقات نفسها من أجل التظاهر بالخوارق ، ذلك أن اليوجا تهدف لتحسين السيرة الأخلاقية والروحية وليس التدريب على خرق قوانين الطبيعة . إن عرضاً للقدرات الخارقة للعادة له

قوانين خاصة وظروف خاصة وبهدف تحقيق أهداف سامية غير حب الإستطلاع أو السخرية أو التعالي على الآخرين . وينصح اليوجي الآخرين بالخضوع لقوانين الأخلاق والآداب والطبيعة وعدم تجاوز الحدود المرسومة في الأديان السماوية .

ومع أن الكثيرين من المتفرّجين في السيرك أو حفلات السحر يعجبون بالعروض البهلوانية مؤقتاً إلا أنه يندر أن يختار أحد منهم السيرك أو عرض السحر حرفة له . كذلك كل من يرى مظاهر القدرات اليوجية لمجرد حب استطلاع فهو غير مرغم على ممارسة اليوجا لتحسين مستواه الأخلاقي أو الروحي . إن اليوجي المحنّك يعرف ما في قلوب الناس ويتجاهل طلباتهم لعرض القدرات فوق العادة حسب الظروف وعلى كل حال فإن اليوجي يستهدف الخدمة الروحية للإنسان وليس اللهو واللعب أو تسلية الناس .

ويعتقد اليوجي أن كل مرض أو نكسة هو رد فعل طبيعي لمخالفة الإنسان لقوانين الطبيعة وهو يعتقد أيضاً أنه لا يجوز تسوية النتائج السيئة لأخطاء الإنسان بواسطة الكرامات أو المعجزات إلا في بعض الحالات الإستثنائية . وإذا كان بعض الناس يتعلمون دروساً قيّمة بواسطة الأمراض أو النكسات إلا أنه يوجد في العالم كثيرون لا يتعلمون شيئاً مما يصيبهم ويرتكبون نفس الأخطاء مرات عديدة . مع أن تكرار الأخطاء يؤدي لعواقب سيئة جدا وتستمر النتائج السلبية حتى يدرك المخطىء خطأه تماماً ويتجنبه مقتنعا بعدالة نظام الله سبحانه وتعالى .

الرياضة الفكرية

تجذب الدنيا الإنسان عن طريق الحواس الخمس ، والإحتكاك بالعالم الخارجي يولد الأفكار العديدة ليصبح الإنسان بعد ذلك فريسةً لها . لذلك يجب على اليوجي أن يفرض سيطرته على الأفكار وألا يكون تحت سيطرتها ويأتي الاحتكاك بالعالم الخارجي عن طريق ثلاث حواس رئيسية فيعتقد اليوجي بأن 83% من الاختبارات تأتي عن طريق العينين أو المشاهدة . ثم تأتي الأذنان . ويختبر اليوجي 14% من الإنطباعات عن طريق السمع . والمصدر الثالث هو اللّسان لأن الإنسان يختبر العالم عن طريق الذوق والكلام وهكذا يتذكر الإنسان الدنيا المادية باستمرار عن طريق الأكل والكلام ومن هذه الناحية يشكل اللسان 3% من مصادر الإنطباعات واللذات التي تربط الإنسان بالعالم الخارجي تقوده بعيداً عن الحياة الروحية . لذلك تستهدف الرياضة اليوجية الفكرية فصل الإنسان عن هذه الإنطباعات والاحتكاكات ومصادرها لكي يستطيع اليوجي حماية نفسه من عواقب تورطه في العالم الخارجي أكثر فأكثر وتوجيه انتباهه الى الداخل . ويحذر اليوجي من تلويث نظره بمشاهدة المناظر التي تثير الشهوات الحيوانية ومن الإستماع للكلمات التي تشوش فكره وأكل الأغذية وشرب المشروبات التي تورطه في ممارسة الشهوات كمايجب عليه أن يظل شديد الإنضباط في الأكل والشرب والكلام وكل التصرفات الأخرى كي يقلل احتكاكه بالعالم المادي الخارجي الى أقصى حد ممكن . وعندما ينصرف الإنسان عن تعرضه لمؤثرات العالم الخارجي فإن أفكاره تستقر ويمكن له أن يوجه أنظاره الى

الداخل وتنفتح أمامه آفاق جديدة للتقدم الروحي وفي هذه الحالة فإنه يعيش في الدنيا دون أن تلوثه الماديات ويبقى كزهرة اللوتس الرائعة مع أنها تنبت وسط ماء المستنقعات الملوث .

وتساعد اليوجا الإنسان في فرض سيطرته على الفكر والعين والأذن والفم . فعندما يغلق الإنسان هذه النوافذ فلا مجال لقواه الروحية أن تتسرب الى الخارج . فأطول وأعمق سفر يقوم به الإنسان هو السفر الروحي في الداخل . وكلما عمق تأمله تقدم نحو تحقيق الذات .

وتنبثق أعمال الإنسان من التفكير ويؤدي نوع التفكير الى الإنحراف النفسي والإنغماس الجنسي فالشهوات الجسدية منبعها فكر الإنسان أصلاً . إن الطاقة الجنسية هي قوة موهوبة من الله وكبحها واستخدامها بطريقة التسامي يقوي الإنسان جسداً وروحاً على السواء ومن يسيطر على الجنس ينتصر انتصاراً كبيراً ومن يضحي طوعاً لذات الجسد يحرز كمالاً من حيث الجسد والعقل والروح اعتماداً على الرياضات اليوجية التطهيرية .

عملية التركيز

إن التركيز على نقطة ما يمثل أهمية خاصة في علم اليوجا . فعندما تتركز أشعة الشمس على نقطة ما عن طريق عدسة فإنها تحرق ما تحتها وبالعكس إذا تشتتت الأشعة عشوائياً فإنها لا تترك أي أثر . فاليوجا مثلاً تمكن الإنسان من التركيز على نقطة معينة دون أن تتشتت أفكاره مما يؤدي في مرحلة قادمة إلى تحرر الفكر من تأثيرات الجسم ثم تحرر الروح من تأثيرات الفكر ويركز اليوجي على المراكز الروحية في الجسم وهي المراكز التي أوضحناها سابقاً .

إن الرغبات والشهوات تمنع الإنسان من التركيز على المبادىء السامية وتمنعه من التفوق على الجسد والأفكار تنشأ في ذهن الإنسان كنشأة الأمواج في الماء . فما دام الماء متموجاً فإنه يشوه الصورة المنعكسة على صفحته وعندما تهدأ الأمواج فإن الماء يظهر الصورة الحقيقية دون تشويه . كذلك عندما تهدأ الأفكار كلّية فإنها تعكس روح اليوجي في صورتها الحقيقية . وقلة الطعام وقلة الكلام وقلة التورط في الأنشطة الدنيوية تمهد الطريق لزيادة قوة التركيز . فإذا زادت قوة الإنسان في التركيز فقدت الحواس الخمس والشهوات والرغبات سيطرتها عليه وتحررت الروح من الجسد كلية ويجب أن توجه عملية التركيز في البداية الى نقطة معينة كالجبين أو أحد المراكز الروحية . وهذه العملية تكون صعبة في البداية لكنها تأتي بنتائج مثمرة حين يتمكن اليوجي من التركيز على الألوهية دائماً ويصبح ذلك فطرته الثانية .

ويجب ألا تُداخل اليوجي أية فكرة أخرى أثناء التأمل والتركيز وعليه أن

يهجر جميع الأفكار الدخيلة أثناء التأمل ويجب أن تتم هذه العملية دون أن تكوّن صراعاً داخلياً مستمراً مصحوباً بتشنج في الأعصاب وإنما يجب أن يتم كل شيء بهدوء بعد التمرين وبشرط أن يصمد اليوجي .

وإذا مارس اليوجي التأمل لساعة أو ساعتين كل يوم فإنه يشعر بنوع من البهجة والطمأنينة وفي وقت لاحق فإنه يحقق ذاته . وعلى الإنسان أن يرفض الرغبات والشهوات النفسية كلما أطلت برأسها وألاّ يستسلم لها فكل انتصار لليوجي يقوي الروح وكل استسلام للشهوة يضعفها وتؤدي الإنتصارات المستمرة إلى كبح جماح الشهوات بصورة دائمة .

الاختبارات الصوفية

إن أنواراً مختلفة تظهر لليوجي أثناء التأمل فتلوح في البداية نقطة صغيرة في الجبين وعيناه مغلقتان . ثم تظهر الأنوار بألوان مختلفة . وهذا مؤشر للتقدم الروحي وتزداد بقع الأنوار حجماً بمرور الزمن حتى تصبح أشبه بالشمس ويجب الا يتحرك الجسم أثناء التأمل وتظهر الأنوار في البداية من حين لآخر ثم تثبت . وفي المرحلة المتقدمة تظهر صور للأنبياء والأولياء في بقع النور سواء كانت عينا اليوجي مغلقتين أو مفتوحتين .

اليوجا الصوتية

إجلس في أي وضع مريح كما شرحنا سابقاً وركّز انتباهك على نقطة في وسط الجبين وعندما يفقد اليوجي ـ بعد تأمل طويل (لساعة أو ساعتين) ـ حسّه البدني وتهدأ موجات الفكر فإنه يسمع الصوت الروحي آتياً إما من أذن واحدة أو من الأذنين وليس هذا الصوت نتيجة توتر أو صوت خارجي بل إن مصدره يكون من الداخل .

وأنواع الأصوات التي يسمعها اليوجي عند ممارسة هذه الرياضة تختلف وفقاً لدرجة التقدم التي يحرزها اليوجي في ممارساته ومنها صوت يشبه « شيني

شيني » ثم صوت الجرس وصوت الناقوس وصوت الفلوت وصوت الصّنج وصوت الطبول وصوت الرعد .

ويجب على اليوجي أن يتعقّب الصوت الى مصدره الأساسي ليتقدم بسرعة في هذا المنهج ومن يصل إلى درجة متقدمة في هذه الرياضة يربط نفسه بالمصدر الروحي للصوت وسمع صوتاً جذاباً ساحراً باستمرار ينقله إلى آفاق سامية في الرقي الروحي .

اليوجا التعبّـدية

وتعكس اليوجا التعبدية تكريس التلميذ نفسه للمرشد لدرجـة التعبد والقضاء على ذاتيته (التلميذ) ويتغير موضع التكريس والتعبد حسب ارتقاء وولاء التلميذ . فيمكن أن يركز ولاءه الكامل على مرشد أو شعارٍ أو كتابٍ مقدسٍ أو أحد الأنبياء أو الرسل والخ .

وعندما يفقد التلميذ ذاتيته في المرشد دون قيد أو شرط فإنه يجتاز مرحلة «الفناء في الشيخ » وتؤدي مرحلة «الفناء في الشيخ » الى فناء في الله . ولا يفرّق اليوجيون بين هاتين الدرجتين .

ويزداد التلميذ تعبداً بواسطة الممارسات التالية :ـ

1 ـ السماع : أي الإستماع الى الكتب السماوية .
2 ـ الذكر : أي ذكر الله .
3 ـ الغناء : أي حمد الله نثراً أو شعراً .
4 ـ الصلاة .
5 ـ اعطاء الصدقات في سبيل الله .
6 ـ الخدمات التطوعية في خدمة الإنسان .
7 ـ التضحية بالراحة الجسدية وبذل الجهود تكريساً لله .
8 ـ قراءة الكتب الدينية .
9 ـ طهارة القلب وحسن السير والسلوك والصدق والأمانة والرحمـة وحسن النية .

اكتساب القدرات الخارقة للعادة

يكتسب اليوجي قدرات خارقة للعادة كلما ارتقى في ممارسةاليوجا إلا أنه يجب أن يتجاهل هـذه القـدرات وأن يتقـدم الى الأمـام فهنـاك مكـاسب متواضعة كما أن هناك مكاسب أخرى فوق العادة تتحصل بممارسة اليوجا .

المكاسب المتواضعة

1 ـ التغلب على حاجة الجسد للأكل والشرب لمدد طويلة تمتد لأيام بل وإلى سنين .
2 ـ المناعة ضد الحر والبرد مهما كانت قسوتهما .
3 ـ السيطرة على النفس ضد الحسد والغضب والعداء .
4 ـ التنبؤ بالمستقبل .
5 ـ القدرة على الإستماع عبر مسافات واسعة .
6 ـ السيطرة على عملية التفكير .
7 ـ تبني أي شكل يريد أن يتبناه مؤقتا .
8 ـ الدخول الى أجسام أو أبدان أخرى مؤقتاً .
9 ـ اختيار موعد الموت أو الخروج الواعي من الجسم .
10 ـ اختبارات في عالم الأرواح .
11 ـ تجسيد الأشياء من لا شيء وحسب الحاجة .
12 ـ الإلمام بما مضى وبما يجري حالياً أو مستقبلاً .
13 ـ السيطرة على الآلام والأمراض والرغبات .

14 ـ السيطرة على العناصر الخمسة .
15 ـ معرفة حقيقة الكواكب والأجرام السماوية .
16 ـ القدرة على الإنتقال الى أي مكان يريده .
17 ـ التغلب على الجاذبية الأرضية وأخذ وضع معلق في الهواء .

المكاسب الخارقة للعادة

هناك 8 مكاسب هائلة لمن يجتاز أعلى مراحل اليوجا وهي :

1 ـ القدرة على التصغير الى أي حجم يريده .
2 ـ القدرة على التكبير إلى أي حجم يريده .
3 ـ القدرة على جعل الجسد رفيعاً مثل ريش الطائر .
4 ـ القدرة على جعل الجسد ثقيلاً لأية درجة يريدها .
5 ـ القدرة على الإنتقال إلى أي مكان ما في السموات أو الأرض .
6 ـ السيطرة على جميع الحيوانات المفترسة وإخضاعها لمشيئته .
7 ـ القدرة على البقاء في أعماق البحار لأية فترة يريدها .

(يوجا الصوت والضوء)
فلسفة مذهب السيخ

ولد « كورنانك » مؤسس طائفة السيخ في البنجاب في سنة 1469 م وتوفي في سنة 1539 م وأعلن عن إيمانه بالتوحيد . وكانت تعاليمه بمثابة همزة الوصل بين الإسلام والهندوسية . ونالت تعاليمه شعبية واسعة سواء بين الهندوس أو بين المسلمين . وقد آمن نانك بالله الأحد وبالأخوة الإنسانية وبقانون إلـهي واحد وبالمحبة وأعلن عن مهمته لبث نور الله في كل مكان ، في المساجد وفي المعابد على السواء وتشتمل أساطير السيخ أو تعاليمهم على حوالى 1400 صفحة وهي ليست إلا مجموعة لمختارات من التعاليم الروحية من مصادر شتى ومنها اليوجيون والمتصوفون وأولياء الله والهنود والمسلمون الخ .

وهذه المجموعة من الأساطير هي التي يحتفظ بها في معابد السيخ فقط . وفيما يلي ملامح بارزة من عقائد السيخ .

إن الأديان ليست إلاّ المظهر الخارجي لحقيقة روحية تكمن في كل إنسان مثل العسل في خلية النحل . فيجب على كل إنسان ألا يقتصر على تأدية الصلاة المسنونة شكلاً بل عليه إتباع الطقوس المحددة لنيل رقي روحي داخلي كي يشعر ببهجة سامية مثلما يذوق النحل العسل رغم اختلاف وتباين أشكالها الخارجية .

إن الشخص الذي يقتصر على إتباع الطقوس الدينية الشرعية شكلياً فحسب لن يذوق البهجة الروحية التي هي هدفها الأساسي ، وكل روح

تشعر بنوعٍ من القلق والإضطراب والنقص لا يمكن تحديده أو تعريفه . وهذا النقص هو ما يدفع الإنسان نحو الجهد الروحي ومن يروي عطشه الروحي ينال درجات روحية عليا . ومن جدّ وجد . ومن يكتفي بمجرد متابعة الأشكال الخارجية من الطقوس لن يحقق الهدف السامي إلى ذوق العسل بل يبقى على حافة الخلايا وحسب .

فعلى كل من يريد الإتصال بالوعي الروحي الكوني أن يوجه اهتمامه الى الداخل وأن يحول نفسه عن المظاهر الخارجية . والإنسان يحرز الوعي الكوني عندما يفقد مشيئته الفردية ويشعر بالتوافق الكامل بين إرادته وإرادة الله تعالى . وعلى الرغم من تباين المعتقدات والجنسيات والأصول إلا أن المخلوق واحد كما أن الخالق هو الله الواحد فيجب على الإنسان أن يدرك القدسية الإلهية في كل كائن والشخص الذي لديه هذه المعرفة الكونية يستطيع أن ينقلها الى أي شخص آخر ويصبح هو المرشد الروحي . والمريد الذي يغني نفسه في المرشد ينال مرتبة الفناء في الشيخ ومن ثم يرتقي إلى مرحلة الفناء في الله ويظهر الله سبحانه وتعالى في مظاهر الكون بشكل الصوت (الكلمة) أو الضوء (النور) ويمكن للإنسان أن يصعد نحو القدسية الإلـهية عن طريق اختباره المباشر للكلمة والنور .

واليوجيون يرون أن الإنسان سقط من منزلته الساميةوعليه أن يعود إلى مكانته القدسية ويمكن له أن يسترشد في تحقيق ذلك بالصوت الباطني الذي يسمعه عقب ممارسته للرياضة الروحية فإذا تابع الإنسان مصدر الصوت الباطني وصل إلى الهدف المنشود أي تحقيق الذات . وأنواع الأصوات تختلف فبعضها يسمع من اليسار وهي ليستْ إلا الأصوات المادية الدنيوية . أما الأصوات التي تسمع من اليمين فهي تصدر من المراكز الروحية. وتجرّ الأصوات اليسارية الإنسان نحو الأرض بينما الأصوات اليمينية فترفعه إلى المقامات الروحية العليا . والمرشد الروحي يساعد التلميذ في تمييز النوعين

ويرشده إلى اتباع الصوت الروحي اليميني أو الكلام القديم . وتمثل هـذه العملية عملية إنسحاب الروح من الجسم وهو لا يزال حيّـاً وهي دليل على أن اليوجي يكسب القدرة على تحرير الروح من قيود الجسم أو القدرة عـلى الخروج الواعي من الجسم طوعاً

إن الدنيا المـادية متغيـرة دائماً وينقصهـا الثبات والشيء الـذي ينقصه الثبات بذاته لن يستطيع أن يعيد الطمأنينة أو البهجة الى قلب الإنسان . وبالعكس تصبح الحياة الدنيا مصدر قلق دائم وتوتر مُتواصل ولا يستقر روح الإنسان أبداً ما دام يخضع للنفس وما دامت النفس تخضع لطلبات الجسد والحواس .

والصوت عبارة عن خمس درجات وكلما اقترب من الدنيا المـادية إزداد قسوة وكلما ابتعد عنها ازداد لطافة مع أنه في الأصل من مصدر واحد . وكلما أبعد اليوجي نفسه عن التورط في العالم المادي زادت قـدرته عـلى الإتصال بالصوت السماوي حتى يجتاز المـدارج العليا في الـرقي الروحي ويسـاعده المرشد في اتصاله بـالصوت السمـاوي وليست الأجسام المـادية إلا تجسيـداً كثيفاً للصوت السماوي فموسيقى الصوت السماوي خلابة جداً وإذا ذاق اليوجي حلاوة هذا الصوت فلن ينسـاه وسوف يجـذبه هـذا الصوت نحـو المقامات العليا في الرقي الروحي حتى يحقق ذاته ويندمج في الوجود الكوني السامي مع أنه يظهر كرجل عادي في الدنيا .

إن من يقترب من الناس يشعر بالحرارة وكذلك من يقترب من الصوت السماوي فإنه يشعر بأثر بالغ يجذبه نحو القدسية وما دام الإنسان يعتبر نفسه كفاعل فإنه يجعل نفسه معرّضاً للجزاء والعقاب . لكن الذي يفقد نفسه في الذات الكونية فإنه لا يعود معرضاً للمحاسبات الدنيويـة . وتعلم اليوجـا الإنسان كيف يستطيع أن يخلص روحه من الجسم ويسمو إلى آفاق روحية عليا بواسطة الصوت السماوي وتتطلب اليوجا من الإنسان قبل كل شيء

تحرير نفسه من الشهوات والطموحات الدنيوية كلية وليس إلى حدٍ ما .

مثله كمثل سلّم يرقى الى السقف فإذا نقص السلم ولو جزءاً بسيطاً فإن الإنسان لا يستطيع الصعود الى السطح . كذلك يجب على الإنسان أن يتغلب على الشهوات تماماً قبل أن ينجح في الإتصال بالصوت السماوي أو « الكلام القديم » وعندما يركز اليوجي وعيه الكامل على نقطة واحدة في وسط الجبين فإنه يكون قد وصل الى الخطوة الأولى في سفره العميق والطويل على الدرب الروحي . هذه ليست مسألة تظاهر أو حركات خارجية سطحية أو تشتت للأفكار في الشؤون الدنيوية لأن الله ينظر إلى القلب وليس إلى الأشكال الخارجية ، وذكر الله يساعد الإنسان بالتدريج في أن يركز جميع طاقاته الفكرية والتأملية على نقطة واحدة كي يفقد الشعور بالأنانية ويشعر بالوحدة الكونية .

ويمارس اليوجي الذكر بأساليب مختلفة : باللسان ويكل دقة للقلب وبكل نفس في عملية التنفس وأحسن أسلوب بين هذه الأساليب هو الذكر الروحي في التفكير والتأمل :

أقسام الكون

يقول الزعيم الروحي للسيخ كورونانك : إن الكون مقسم الى ثلاثة أقسام رئيسية أولها « منطقة الحق والروح » دون شائبة من المادة وهذه أعلى مناطق الكون لا يدخلها الموت أو الدمار . وعندما تصل روح الإنسان الى هذه المنطقة الروحية فإنها تصل إلى منطقة الغبطة والسلام الدائم التي تسود فيها الحقيقة دون قيود الأشكال وثانيها مكونة من عالم روحي مع خلط من أنواع المادة الرفيعة لكن الروح تسيطر فيها على المادة . وثالثها هي العالم المادي المعروف حيث يسيطر العالم المادي ويسمو الإنسان إلى هذه العوالم الثلاثة بالممارسة الروحية عالماً تلو الآخر . ويمثل جسم الإنسان في مكوناته هذه العوالم الثلاثة أيضاً وبصورة مصغّرة وهكذا نجد التوافق والإنسجام التام بين الحقائق الخارجية والتكوين الداخلي في جسم الإنسان . لأن الإنسان مكوّن من الروح والجسم والنفس . فإذا رغب الإنسان في النجاة فعليه أولاً أن يخلص الروح من سيطرة النفس ويخلص النفس من سيطرة الجسم وتوجد ستة مراكز روحية في العمود الفقري في الجسم كما توجد ست مجموعات للعوالم الخارجية في الفضاء الخارجي .

إرشادات لمن يرغب في التقدم الروحي عن طريق اليوجا :

يجب على الطالب أن يحكم السيطرة على نفسه عن طريق ممارسة الخطوات التالية :

1 ـ مراقبة الكلام والسيطرة على اللسان . 2 ـ عدم الرغبة في

الامتـلاك . 3 ـ عدم الإنغمـاس في انتظار أي مكـاسب في المستقبل . 4 ـ الاحتراس من القيام بنشاط ما منبعث من « الأنا » أو لإرضاء « الأنا » . 5 ـ اللجوء إلى الإنفراد وعدم البحث عن الرفاق والجماعات .

إحفظ لسانك أيها الإنسان ليلدغنك إنه ثعبان

وبالنسبة للسالك سواء كان عنده أموال أم لا فالأمر يتعلق بحقيقة قلبه وليس بما يمتلكه . ولا يرغب اليوجي في كسب الأموال لأجل تملكها والتمتع بها والتفكير الدائم فيها . إن الإنسان العادي يعتقد بأن البهجة والإطمئنان والسرور توجد في تملك الأشياء المادية ويعتـقـد اليوجي خلاف ذلك ، فإن مصدر البهجة عنده هو حالة روحه الداخلية والإنسان العـادي ينغمس في توقعات الكسب والتمتع به مستقبـلاً ويعيش لأجل المستقبـل على حسـاب الحاضر ويعيش اليوجي لأجل الحـاضر والقيـام بواجبـه في الوقت الحـاضر فحسب « أشرف الغنى ترك المنى »

إن الرغبة في الإنفراد لا تعني أن يكون اليوجي منعزلاً عن الناس بل إنه منفرد بين الجماهير إذ لا يتأثر بما حوله من الناس والأشياء . إنه متوحد أو منفرد بنفسه وليس بمستوحش .

ينظر اليوجي إلى الجسد عقب تحقيقه عن الذات ، كمفرزات وهكـذا يكره العودة الى تلبية طلبات الجسد الى الأبد . وليس موقف اليوجي تجـاه الحياة الدنيا موقفاً سلبياً نتيجة عدم استعداده لمواجهة أعباء الحياة الدنيا بل موقفاً إيجابياً ينجم عن إدراكه لحقيقة الذات . هذا الإدراك أو الوعي الروحي هو ثمرة تأمل عميق وانضبـاط صارم وليس نتيجـة انفعال لخيبـة الآمال في الحياة الدنيا وآلامها ، ولن يصل إلى مستويات روحية إلا بعد ترك الأمـاني والطموحات . إن فلسفة اليـوجا ليست فلسفـة للهروب وإنمـا هي فلسفة تضحية بالقيم الدنيا لنيل المعارف السماوية مما يؤدي إلى النجاة الأبـدية .

إن الإنسحاب من الحياة الدنيا ليس إلا خطوة أولى ويجب أن تتبعها الخطوة الثانية لنيل الوعي الكوني .

ويصبح الجسد لدى اليوجي مثل الظل ، والظل لن يتأثر بموقعه سواء كان المحل نظيفاً أو قذراً وسواء كان الظل طويلاً أو قصيراً وسواء كان الظل في مكان ساخن أو مكان بارد . لن يتأثر الظل مهما كان سلوكك معه . قد تدوس الظل أو تصب الماء الحار عليه أو تشتمه أو تمدحه ومع ذلك يبقى الظل كما هو دون أدنى تأثر . كذلك يبقى اليوجي مستغنياً عما يحدث له في الحياة الدنيا دون أن يتأثر به . إن السكران يفقد الوعي بالخطأ والصواب ويتصرف بصورة عشوائية وعندما يفيق من السكر فهو لا يمكن له أن يكرر تصرفاته الخاطئة وبينما يسكر الرجل العادي من خمر الحياة الدنيا فإن اليوجي يستيقظ ويفيق .

إن الجسد فيه حواس . فهو الناظر الذي يبصر الأشياء، والنفس تشعر بالغرائز والعواطف والعقل يقوم بالتفكير ويخلق الأفكار وكل من الأشياء المتطورة والعواطف والأفكار تخلق الدنيا الخارجية والمظاهر المحيطة بها . غير أنها لا تتعلق بالحقيقة الداخلية أو الروح الباطنية أو الذات . لذلك يرفض اليوجي هجمات الجسد والنفس والعقل على أساس أن ذاته الحقيقية ليست هي هذه المظاهر للدنيا الخارجية . ويقلب اليوجي قدراته سواء مشاهداته أو انطباعاته أو أفكاره ويركزها على الداخل لاختبار حقيقة ذاته وهذه هي عملية التأمل أي الإنقطاع عن المظاهر الخارجية والتركيز على تحقيق حقيقة ذاته في داخله . إن العالم الداخلي عند اليوجي هو العالم الحقيقي . وعندما يدرك اليوجي حقيقة الحياة الداخلية تغيب من أمامه مظاهر الدنيا الخارجية مثل غياب النجوم عند شروق الشمس .

كثير من الآلات تصنع من الحديد وهي الآلات التي تستخدم في شتى الأغراض مثل السيف والمحراث والمكائن وغيرها . ومع تباين أسمائها

واستخداماتها فإن أصلها واحد وهو الحديد ومع أن الحديد غير مسؤ ول عما يقوم به السيف . فكذلك الله فهو أحد ، يخلق البشر باختلاف أسمائهم وسيرهم وتصرفاتهم مع أن أصلهم ومرجعهم هو الله . ﴿إنا لله وإنّا اليه راجعون﴾ . وعندما ينتهي دور المعدات الحديدية فإنها ترجع إلى أصلها وهو الحديد بعد أن تذاب في النار .

ويهتم اليوجي بالحاضر ولا يضيع الوقت في الندم على الماضي أو الأمل في المستقبل . فالذي فات فات ، وينحصر المستقبل بناءً على تصرفات الإنسان . والحاضر هو المهم لأنه يحدد صيغة المستقبل . ومن يهتم بالحاضر فقط فإنه يصنع المستقبل دون حاجة إلى القلق وكل ولي له ماضٍ وكل جان له مستقبل . ولكن هذا لا يعني أن اليوجي يتجاهل أو يهمل الجسد والنفس والعقل ولكنه يتعامل معها في حدود الأحكام السماوية وهو مع ذلك لا ينسى أنها لا تشكل حقيقة ذاته . فجزء من قلبه باستمرار موجّه نحو حقيقة ذاته وهو يقوم بواجباته في الحياة اليومية .

إن الإنسان العادي يتعرض دائماً للهجوم من أعداء ستة هي : 1 ـ الجوع . 2 ـ العطش . 3 ـ الأشياء المحزنة . 4 ـ الأشياء السارّة في العالم المادي والتي تؤدي الى رد فعل مؤلم في النهاية . 5 ـ الشيخوخة . 6 ـ الموت .

وهذه المخاوف تخلق في نفس الإنسان أمواج اليأس والقنوط ويتجنب اليوجي التعرض لهذه العوامل الستة بإيمانه بأن المخاوف المذكورة تتعلق بالجسد ولا علاقة لها بحقيقة الذات .

إن الحياة الإنسانية حسب تعليمات اليوجي العظيم شنكر مثل خشب الصندل الذي تفوح منه رائحة عطر ممتازة بعد دلكه (احتكاكه) بينما إذا وضع نفس الخشب في الماء حتى يفسد فإنه تفوح منه رائحة كريهة وإذا أخرج

من الماء وتم تدليكه رجعت رائحته الحسنة مرة أخرى . كذلك فإن حقيقة الذات وهي الروح القدسية شيء عاطر ولكن عندما تحيطها أغلفة الجسم والنفس والعقل تأتي منها رائحة كريهة وعندما يتغلب اليوجي على هذه الأغلفة تظهر قدسيتها مرةً ثانية . إن الرائحة الحسنة هي طبيعة الروح أو حقيقة الذات . ولا يحتاج شاالإنسان إلى أن يجيء بالقدسية من الخارج ، وإنما القدسية هي حقيقة ذاته وتظهر عندما يزيل اليوجي الحجب التي تغطيها ، مثل الشمس التي تحجبها الغيوم . وعندما تتحرك الغيوم تظهر الشمس جليّة ويتعرض الإنسان للشهوات والطمع والغضب وغيرها من الغرائز بينما تسود اليوجى المحبة والعطف والكرم . إن عملية دلك خشب الصندل هي رياضة التأمل التي تحرر رائحته الرائعة . وكل شيء لا يتعلق بروح أو قدسية الإنسان هو مصدر للقلق وخيبة الأمل واليأس في النهاية . فعلى الإنسان أن يتمسك بحقيقة ذاته الطاهرة لكي ينتصر على مصائب وآلام الدنيا .

ويحرص الإنسان العادي على أن يبذل جل اهتمامه بجسمه وأعراف المجتمع وطموحاته وكلها في الحقيقة سلاسل حديدية تربطه بالجسم والنفس والعقل وبالدنيا . ومن يحرّر نفسه بكسر هذه السلاسل يحقق معرفة حقيقة الذات . فهذه القيود تحبس الإنسان مثل نبات معترش أو متسلّق .

والنجاة من تأثيرات الجسم والنفس والعقل لا تتحقق عندما يتوفى الإنسان بل تتحقق عن طريق الرياضة الروحية مما يساعده على أن يموت وهو لا يزال حياً .

فعندما تموت في الإنسان طلبات الجسد والنفس والعقل فإنه يحيا في الدنيا الروحية التي لا تموت أبداً ، وكذلك لا يعتمد التحرر على قراءة الأساطير الدينية دون حساب لأنها تغذّي الأنانية العقلية فقط .

« أعوذ بالله من علم لا ينفع » .

وهناك فرعان للعلم . أولا العلوم التي تتعلق بالعالم الخارجي والمادة والطبيعة وثانياً العلوم التي تتعلق بالشؤون الباطنية . واليوجا تتعلق بالنوع الثاني من العلم ويجب على اليوجي أن يراجع الكتب المقدسة بقدر ما يلزم ، لاقتناعه بالمسائل الروحية . فالقراءة لا يمكن أن تحل محل العمل أو المراقبة أو التأمل . إن قراءة كتاب عن الطبخ لا يشبع الإنسان . ذلك أن الطبخ والأكل هما ما يزيل الجوع ويشبع الإنسان وقراءة وصفة ما عن الدواء لا تشفي الانسان من مرضه بل يتحقق ذلك باتباع تعليمات الطبيب وتناول الدواء . كذلك فإن اتباع التعليمات اليوجية عملياً فقط هو ما يشبع الجوع الروحي ويحقق للإنسان المعرفة بحقيقة الذات . إن معرفة حقيقة الذات هي الدواء الوحيد لكل داءٍ جسمي أو نفسي أو عقلي بل هي الحل الوحيد لكل المتاعب والآلام في الدنيا ، ومفتاح النجاة في الآخرة . لذلك تتناول فلسفة اليوجا أربع مراحل في تنمية الإنسان . أولاً شرح المسألة كما هي ، وثانياً تفسير الآلام الدنيوية من حيث الجسم والنفس والروح ، وثالثاً أساليب التغلب على المشاكل وخطوات معرفة حقيقة الذات ، ورابعاً درجات التقدم الروحي التي تؤدي الى النجاة .

وتشرح فلسفة اليوجا ما يطلق عليه « الأواني والفضاء » أي العلاقة بين الروح والجسم . فكل شيء في الكون يوجد فيه الفضاء كما أن الفضاء يوجد في داخل الأواني وتحاصر الآنية جزءاً من الفضاء وعندما تتكسّر الآنية يضم الفضاء الى الفضاء الواسع الشامل . والفضاء نفسه لا يتأثر بالعمليات التي تجري فيه . كذلك روح الإنسان فهي في ذاتها روح الكون التي تدخل الأجسام المادية دون أن تتأثر بها . وعندما تموت الأجسام وترجع الى التراب ترجع الروح إلى أصلها الكوني دون أدنى تلوث مثل الفضاء في الكون . فوجود الآنية الفخارية ليس إلاّ خداعاً مؤقتاً بسبب شكلها الذي فرض الفصل بين الآنية والفضاء .

وتوجد أشكال لا تعد ولا تحصى من التراب ، تنطبع في ذهن النحّات . وكل الذي يقوم به النّحات هو إزالة المواد الترابية الموجودة في غير محلها كي يظهر الشكل حسبما تخيّل . وليس الكون إلاّ خيالاً لله سبحانه وتعالى ، وتكمن ملايين الأشكال في نفس الكتلة من التراب ، ولكن هذه الأشكال العديدة ليست إلاّ من فعل خداع البصر المؤقت ، ولا أساس لها من الإستمرارية فالله فقط هو الدائم دون تلوث أو تدهور . والذي يدعو للدهشة ان الإنسان يعتبر الجسم هو الحقيقة الملموسة ويعتبر الروح مجرد وهم وخيال . بينما الحقيقة عكس ذلك . وهي الحقيقة التي يدركها اليوجي نتيجة رياضة التأمل .

واليوجي لا ينسى هذه الحقيقة ولو حتى للحظة . فنحن في حياتنا اليومية إذا لم نركّز على عمل ما فإننا نتعرض للإهمال والأخطاء وكذلك اليوجي فإنه إذا نسي حقيقة ذاته حتى للمحة واحدة ، سقط من اختباره للوعي الكوني. فيجب على اليوجي أن يسيطر على عقله كي لا يجري وراء الأشكال والأشباح الخارجية الخادعة بل يركزه على حقيقة الذات .

ويتدخل الجسم في الوعي الكوني : فالإنسان العادي لا يأكل لمجرد الحفاظ على حياته بل يأكل للاستمتاع ويقضي ساعات في تصور الوجبات الشهية وأساليب طبخها وطعمها والتمتع بها . بينما اليوجي يتجاهل لذة الأكل ويأكل لمجرد البقاء دون أدنى اهتمام بالتمتع أو بالطعم الذي يدل على عبودية الإنسان لأذواق وروائح الطعام ويبعده عن تحقيق حقيقة ذاته دون توقف .

ولا يمكن لأحد أن يشرح للإنسان ماذا تكون نتيجة اختبار البحث عن حقيقة الذات ، فهذا الاختبار لا يعتمد على الجسم أو النفس أو العقل بل يتجاوز جميع هذه المستويات ويدخل عالم البهجة والسرور الدائم .

لقد تعوّد الإنسان على أن يعتبر جسده هو حقيقة ذاته وهذا ضلال بيّن . واليوجي يرفض هذه الفكرة تماماً ويكافح كل الأفكار التي تصرفه عن تحقيق هويته الذاتية وتقوده نحو الجسم والنفس والعقل . وهذا الكفاح ، كفاح مرير وصعب وطويل ولكن نتيجته هي التحرر النهائي والكامل والشامل من العبودية للجسم والنفس والعقل ، ومع أن اليوجي يعيش في الدنيا إلا أنه يبقى منفصلاً عنها ومثله في ذلك مثل الأجرام السماوية التي تدور حول مدارها حسب قانون الطبيعة دون أدنى رغبة في التورط في شؤون الدنيا . وعندما يصل الإنسان الى هذه الدرجة من تحرير روحه ، يكون الكفاح قد تم حيث يعيش حياةً منسجمة ومتكيّفة طبقاً لنظام الطبيعة دون تناقضات دنيوية وعقلية وعاطفية . ويمتد هذا التحرر ليس الى ساعات اليقظة فقط بل إلى ساعات النوم أيضاً أي ليلاً ونهاراً وما دام يحلم في النوم فإنه ينقصه التحرر الكامل وعليه أن يصمد في كفاحه كل لحظة وكل ثانية حتى تتلاشى العبودية للجسم ولا يمكن شرح هذه الكيفية . إلا أن اليوجي يولد من جديد متجرداً تماماً من نمط حياته القديم الحقير ومحققاً الحرية التامة .

إن الروح أو الوعي الكوني مثل نور الشمس التي تنير الأشياء حولها ولكنها ليست منظورة بذاتها وكما تظهر الأشياء في نور الشمس كذلك تنظر الروح إلى ما يدور حولها في جسم الإنسان دون أن تكون ملوثة به ولا تتأثر الروح بتغيرات الجسد والنفس والعقل مع ان الجسد والنفس والعقل تعتمد على الروح في نشاطها مثل الأشياء التي تأتي الى حيّز الوجود في ضوء الشمس وتؤثر الروح في جميع أنشطة الإنسان دون أن تتأثر بها . ومن يفهم هذه الحقيقة يستطيع أن يغيّر مجرى حياته بحيث تنطلق جميع نشاطاته ليس من الجسم أو النفس أو العقل بل من الروح ، ونظرية اليوجي تختلف عما لدى الرجل العادي : فإن العيون تنظر إلى الأشياء لكنها غير قادرة على

مشاهدة قدرة المشاهدة نفسها فالأنف يشم إلا أنه غير قادر على شم قدرة الشم نفسها والخ . هذه القدرات أساسها في الحقيقة الروح التي لا تشارك في أية عملية مثل الماء الذي يمتزج بالأشياء الأخرى دون أن يفقد خواصه .

إننا إذا وضعنا أدوات مختلفة من الحديد بأشكال مختلفة في النار فإن كل واحدة منها تشبه النار نفسها ويكون القدر المشترك بينها هو الحرارة . وهذه حقيقة الروح فمع ان الناس يختلفون في بنيانهم وعاداتهم وميزاتهم واختباراتهم ، إلا أن الروح تعطي لهم صفة القدسية دون أن تتأثر بتباين أوصاف الناس .

وعندما يولد الإنسان يأتي الجسم من لا شيء وعندما يموت يصبح لا شيء . وطول فترة الحياة الجسدية ترافقه الروح دون أن تكون شريكاً لها في تصرفاتها ودون أن تتأثر بها . فجسد الإنسان مثل بطارية الكهرباء والتيار فيها هو الروح ، ويعطي التيار القوة للبطارية لكي تقوم بأعمال مختلفة بأشكال عدة تؤدي الى نتائج شتى . إلا أن التيار نفسه غير متورط في أدنى مسؤولية لما تقوم به البطارية من الأعمال والأفعال . إن التيار بمثابة نور الشمس الذي ينير كل شيء دون أن يكون ملوثاً بأي شيء أو كالماء الذي يمتزج مع التراب ليعطي له أشكالاً مختلفة لاستخدامات مختلفة دون أن يكون هناك أي تورط للماء نفسه في هذه الأشكال والأعمال .

إن الطحلب لا يمكن أن يروي العطش ، والماء فقط يروي العطش كذلك لا يمكن للحلول الجسدية والنفسية والعقلية أن تروي العطش الروحي لدى الإنسان . والحل الوحيد لإرواء العطش الروحي الدائم هو الإدراك عن طريق التأمل وإدراك عدم جدوى الجسد والنفس والعقل في تحقيق الذات وتمثل الروح أو الذات الحقيقية للإنسان حقيقة أزلية وأبدية خارج نطاق الزمن وتقلباته ومظاهر الحياة اليومية . هذه الحقيقة ليست حقيقة خارجية إنما هي حقيقة يمكن للإنسان أن يدركها في داخل روحه

إدراكاً واضحاً جلياً ، فالنفس هي السبب الوحيد لعذاب الدنيا وآلامها وعندما تموت النفس (أي عندما يتغلب عليها الإنسان) تموت الدنيا وجميع مظاهرها المؤلمة . فالتغلب على النفس يرفع الإنسان إلى مرحلة عليا يدرك فيها حقيقة ذاته .

وعندما ينام الإنسان نوماً عميقاً دون أن يحلم فإنه ينسى النفس ولا يشعر بوجودها في داخله إلا بعد أن يستيقظ مما يؤكد أن الإنسان يكون أقرب إلى السعادة والبهجة عندما ينسى النفس . ويجب أن يحوّل الإنسان نفسه إلى مستوى النوم العميق وهو مستيقظ ومسيطر على جميع حواسه وقواه العقلية .

إن الرياح تجمع الغيوم كما تنشرها . كذلك تجمع النفس الغيوم التي تحجب حقيقة الذات وتستطيع الروح أن تنشرها كي تظهر الشمس . وعندما تهدأ النفس تهدأ العواصف حولها وتظهر الحقيقة كما هي . إن النفس هي التي تستعبد الإنسان لمطالب الجسم ومظاهره .

وقد خلقت النفس من أول يوم ووقع الإنسان فريسة لها منذ الأزل فكيف يمكن للإنسان أن يخلص نفسه من العبودية لنفسه ؟ إن الغيوم نتيجة لحرارة الشمس ونفس الغيوم تحجب رؤية الشمس وتظهر الشمس مرة أخرى عندما تمضي الغيوم . ويوضح هذا المثال كيفية العبودية وكذلك التخلص منها . إن الزجاجة الشفافة تعكس لون الشيء الموضوع بجانبها دون أن تتأثر به . وقد يتأثر الإنسان بالجسم والنفس والعقل إلا أنه في حقيقته مختلف عن هذه الأشياء ولا يتأثر بها . إن الحرية هي الحق ، والعبودية هي الباطل . وعندما يجيء الحق يزهق الباطل وتعود الزجاجة الشفافة إلى ما كانت عليه من قبل . إن السماء تبدو صافية أو غائمة أو ملونة حسب الظروف مع أن السماء نفسها ليس لها لون . كذلك حقيقة الذات فإنها غير ملوثة بألوان النفس المتغيرة بعد الإستيقاظ بأن الجوع والشبع لم يكن لهما أي

أساس من الحقيقة وينطبق المنطق نفسه على الإنسان الذي ينظر إلى الدنيا من منظار الجسم والنفس والعقل .

إن الأواني الفخارية تتخذ أشكالاً شتى وتُستخدم لأغراض مختلفة مع أن الطين هو الجزء التركيبي المشترك بينها ، ولا يشارك الطين في استخدامات بعض الأواني . كذلك الروح القدسية قدر مشترك بين بني آدم ، مع تباين أجسادهم وأعمالهم وتصرفاتهم ولا تعود أية مسؤولية على الروح لما يقوم به الجسم والنفس والعقل . ويعاني الإنسان من نتائج أعماله على مستوى الجسم والنفس والعقل فقط . وعندما يحرر الإنسان نفسه من الحواس والعواطف والأفكار فإنه يولد من جديد في عالم الأرواح ويحصل بذلك على حماية الله تعالى وقانون الطبيعة الإلهي حتى ولو أهمل اتخاذ التدابير اللازمة لوقاية نفسه في الحياة الدنيا العادية . هذا هو ما يسمى بالمعجزة . ويندر أن يشعر أولياء الله بالتعرض للمعجزات في أغلب الأحيان ، فهي أمر غير اختياري بالنسبة للولي ، لأنه غير مهتم بما يحدث لجسده أو نفسه أو عقله . وعندما يصل اليوجي الى درجة تحقيق الذات فإن تصرفاته تنبثق من مستوى فوق مستوى الجسم والنفس والعقل . وهو يشعر ببهجة وسرور متواصلين حتى ولو كانت ظروف حياته المادية قاسية من وجهة نظر الإنسان العادي . فلا يشعر اليوجي بقسوة الطقس أو الجوع أو العطش . وإذا فقد الإنسان العادي نفسه في الدنيا والمظاهر الخارجية فإن الدنيا والمظاهر الخارجية تفقد نفسها في اليوجي . إن ظل الشمس قد يبدو مشوشاً أو مهتزاً وما دام الإنسان ينظر إلى الظل وليس للأصل فإنه ينظر الى التشويه فقط . وحقيقة الذات هي أصل الشمس ، والظل المشوش هو الجسم والنفس والعقل .

إدراك حقيقة الذات

إن العقل غير قادر على إدراك حقيقة الذات لذلك اخترع فكرة « الأنا » لتفسير انطباعاته وكانت هذه بداية الضلال لأن العقل هو الذي يخلق العالم الخارجي عن طريق « الأنا » ويرى الكثرة دون الوحدة ثم يفقد الأنا نفسه في الكثرة أي في المظاهر الخارجية . ومع أن الروح تكمن في الإنسان إلا أنه لا يستطيع أن يدركها عن طريق « الأنا » أو العقل . فالروح هي كنز تحميه ثلاثة ثعابين هي الجسم والنفس والعقل . وتمثل معظم الأساطير الدينية الضلال على هيئة ثعبان . فحوّاء أضلّها ثعبان ويلعب الثعبان دوراً كبيراً في تصوير الآلهات في الأساطير الهندية . وليس هذا إلا دعوة للإنسان لكي يتغلب على الثعبان قبل أن يصل إلى الكنز الثمين والعظيم في داخله . إن إدراك حقيقة الذات اختبار يفوق جميع المحسوسات والانطباعات العقلية والجسدية الأخرى . وفقدان « الأنا » هو مكسب على طريق تحقيق الذات ونهاية الشوط . فمن يشك فيه لا يراه ومن يراه لا يشك فيه .

وعلى اليوجي أن يحذر من خداع العقل فهو مثل الثعبان الذي يولد من جديد بعد كل مرة ينسلخ فيها من جلده وعندما يتقدم اليوجي على طريق تحقيق الذات يجب عليه أن يفرض الإنضباط على العقل ويمنعه من أن يأتي بمبررات وأدلة وحجج تفسد رياضته التأملية . فالعقل دون الإنضباط مثل الفرس دون لجام يجري هنا وهناك بصورة عشوائية دون هدف . إن هذه الحرية الفكرية والنفسية تؤدي من جديد إلى عبودية الدنيا بألف حيلة . فعلى الذي اقتنع بضرورة التحرر من شباك الجسد والعقل ، أن يتقدم إلى

الأمام دائماً دون أن يعطي فرصة أخرى للعقل كي يجره الى الوراء . وعلى اليوجي أن يحذر كل الحذر من « الأنا » و« الشهوات » و« الرغبات » و٣ ي ثلاث صور أو ثلاثة أشكال للجسد والنفس والعقل .

إن أدوات الجسم والنفس والعقل هي أدوات إدراك العالم الخارجي وهي غير قادرة على إدراك حقيقة الذات. فعلى اليوجي أن يقطع نفسه عن العالم الخارجي ويتصل بالعالم الداخلي وإذا كانت رغبته صادقة فسيجد بعد التأمل أنَّ لديه عيناً ثالثة تمكن من رؤ ية حقيقة الذات بصورة مفاجئة في الداخل وليس في الخارج بصورة تشبه ظهور الشمس الذي يزيل الظلام السائد وحتى يختفي الظلام كأنه لم يكن . وعقب اختبار هذه الرؤ ية يتعرض اليوجي لتحوّل مطلق جسماً ونفساً وروحاً .

إن الظلام يؤدي الى حوادث كثيرة مثل الإنزلاق أو الإصطدام أو السرقة أو الاغتصاب في حين يحمي النور الإنسان من هذه الحوادث كذلك فإن اليوجي الذي يختبر إشراق الشمس في داخله يتغلب على انزلاق الجسد والنفس والعقل الى الأبد ويستعين اليوجي في ذلك بالله سبحانه وتعالى من ناحية ويؤدي واجباته من ناحية أخرى بكل صدق وأمانة . وهكذا تصبح الصلاة جزءاً لا يتجزأ من حياته . وتأدية واجباته لا تمنعه من تركيز جزء من انتباهه في الله .

إن عدم معرفة حقيقة الذات أو الجهل الروحي يؤدي إلى رغبات عقلية خاطئة وتؤدي هذه الرغبات بدورها إلى النشاطات الدنيوية ويتورط الإنسان في دائرة الجهل والألم والندم التي لا نهاية لها مما يبعده عن تحقيق الذات ويقوده الى متاعب لا تعد ولا تحصى . وإن العقل دائماً يشعر بنقصه ويخطط لأجل نيل الكمال والتغلب على النقص ويمثل هذا دورة للحياة الدنيا التي لا مفر منها إلا إذا قلبنا هذا النظام بفرض السكوت والصموت والهدوء على النفس والعقل واختبار حقيقة الذات عن طريق التأمل .

ويعمل الإنسان على مستوى الجسم الكثيف أثناء ممارسته للأعمال الدنيوية وعندما يحلم الإنسان أثناء النوم فإنه ينشط جسمه الرفيع أو السماوي وعندما ينام نوماً عميقاً دون أحلام فإنه ينشط جسمه السببي . إن رياضة التأمل تمكن الإنسان من رفع نفسه فوق هذه الأحوال الثلاث وتمكنه من الإندماج في الحقيقة الأبدية .

إن الإنسان العادي عندما ينظر إلى زهرة اللوتس فإنه يراها مجرد زهرة لا تثير الدهشة في أفكاره ولكنه عندما ينظر اليها كشاعر فإن نفس الزهرة تثير عواطفه . كذلك تختلف ردود الفعل عند كل من الفيلسوف والعالم والولي عقب مشاهدتهم زهرة اللوتس . ومع أن اللوتس هي هي والعينان السليمتان اللتان تنظران اليها هما هما إلا أن النتائج وردود الفعل تختلف من شخص لآخر ورياضة التأمل تجعل الإنسان ينعم بالقدرة على إدراك الحقائق وراء المظاهر الخارجية .

وتماثل رياضة التأمل عملية تنقية خام الذهب حيث يذوب الذهب في النار فتنفصل عنه الشوائب الأخرى . كذلك تعطي رياضة التأمل لليوجي الوعي الكوني دون شوائب الحياة الدنيا .

إن الإستماع والقراءة مفيدان الى حدٍ ما والتفكير حول موضوع « الموضوع المسموع أو المقروء » أحسن من السماع أو القراءة مائة مرة ورياضة التأمل أحسن من التفكير مائة ألف مرة . فبالإمكان لمن يصل إلى تلك الدرجة من التقدم الروحي من اليوجيين أن يتجاوزها حتى يندمج في الروح الكوني وهكذا يتلاشى الحاجز بين المشاهد والمشهود والسامع والمسموع والقارىء والمقروء .

إن من طبيعة العقل أن يكون نشطاً دائماً دون توقف ولكن لا يمكن إدراك الوعي الكوني إلا إذا سكت العقل أو النفس كلياً . فهل هذا يعني أن إدراك الوعي الكوني أمر مستحيل ما دام الإنسان يملك النفس والعقل ؟

يقول اليوجي أن معرفة الذات هي خارج نطاق النفس والعقل . وفي نفس الوقت يستطيع الإنسان أن يوقف نشاط النفس والعقل عن طريق التأمل عندما تتجلى في قلبه حقيقة جديدة وهي الوعي الكوني .

إن النفس تتعرض للخلل من مصدرين وهما الخارجي والداخلي . لذلك فهي دائماً في حالة التوتر ويقضي اليوجي على التأثيرات الخارجية عن طريق التغلب على الحواس والشهوات وعلى الانطباعات الداخلية القلقة عن طريق التأمل .

إن من يهتم بمعرفة الذات لا يمكن أن يعرف اليأس مهما كانت ظروفه الدنيوية كئيبة لأن ممارسة معرفة الذات بمثابة مصباح في الظلام . وتتحسن الظروف لدى اليوجي فور الإنطلاق على درب تحقيق الذات ومهما كانت خطورة تصرفات الإنسان في الماضي ومهما بلغت ذنوبه من شراسة فإن كل شيء يتغير نحو الأحسن من اليوم الذي يختار منه نمطا جديداً ودرباً روحياً في الحياة . إن كلمات اليأس والبؤس والتشاؤم والفشل لا توجد في قاموس اليوجي لأن حياته تقوم على الأمل والسعي والإنجاز وهو لا يركز على المكاسب الدنيوية .

وهنا سؤال هو هل يمكن للإنسان أن يعيش في جسده وفي نفس الوقت يتفوق بهذا الجسد ليشعر بحقيقة الروح ؟ يجيب اليوجي عن هذا السؤال بالإيجاب فيمكن لنا أن ندرك خدعة الحياة الدنيا إذا قارناها بالفيلم السينمائي . فالفلم في الحقيقة هو مجموعة صور غير متحركة بذاتها تعرض على الشاشة كأنها متحركة . والحركة على الشاشة ليست إلا خدعة بصرية وكذلك الدنيا المتحركة ليست إلا خدعة ومجموعة صور غير متحركة . والحركة هي مجرد أوهام أو أفكار على الرغم من أنها تمثل كوميديات ومآس على الشاشة وتؤثر على عواطف المشاهدين . إن الرجل الذي ينجو بنفسه من هذه الخدعة هو من يدرك ما يجري وراء الستار وخلف العدسة وليست هذه العملية عملية ذهنية أو منطقية بل هي خارج نطاق العقل والمنطق .

ولا يعتمد تحقيق الذات على القراءة أو الكتابة مهما بلغت من العمق أو الإتساع لأن العلم يتعلق بالعقل بينما المعرفة تتعلق بشيء خارج وفوق نطاق العقل . فالمعرفة هي اختبار شخصي ولا يمكن لشخص أن ينقل هذه التجربة الى شخص آخر . فعلى السالك أن يخلق في نفسه العطش لمعرفة الحق أو الذات وأن يصل الى بلوغ ذلك الاختبار بممارسة التأمل . ليس هذا انقاصاً لأهمية العلم أو العقل لأن العقل السليم في الجسم السليم يمهد الطريق لاختبار معرفة الذات وليست هذه إلا الخطوة الأولى في معرفة الذات .

فالتأمل يقود اليوجي فقط الى درجة معرفة الذات وهي تجربة فريدة في نوعها واختبار شخصي غير قابل للاستبدال أو النقل من فرد إلى آخر . فاليوجي يعشق رياضة التأمل ويشعر أنها ليست عملاً ثقيلاً عليه وإنما هي شيء مشوّق للغاية .

إن الإنسان الذي يحاول أن يعبُر بحر الدنيا معتمداً على جسمه ونفسه وعقله كوسيلة لذلك فهو كالشخص الذي يستعين بتمساح لمساعدته في عبور البحر . وليس تحقيق الذات عملية عقلية أو عاطفية وإنما هي عملية خارج حدود الجسم والنفس والعقل . وكل أعمال اليوجي لا تنطلق من الحوافز الدنيوية لنيل راحة الجسد أو النفس أو العقل بل تنطلق في تحقيق الذات من الحوافز الروحية . فأية رغبة دنيوية لا تستطيع أن تستثير اليوجي بالعمل لتحقيقها بخلاف الرجل العادي الذي تتجه كل أعماله وطوال حياته لتحقيق رغبات دنيوية . ومن يعمل لأجل الدنيا لا يحصد إلا الآلام والأمراض وخيبة الأمل . إن الأمراض التي تصيب الإنسان هي نتيجة خروجه عن الحدود التي وضعها الله سبحانه وتعالى لخير البشرية أجمع . ويزول المرض تلقائياً عندما يدرك الإنسان الحكمة الإلهية من وراء إصابته بالمرض .

خلاصة فلسفة اليوجا

الجسم والنفس والروح

تقوم اليوجا على أن الإنسان مكوّن من الجسم والنفس والروح . وأن النفس باستطاعتها إما أن تختار الجسم (أو الدنيا المادية) أساساً لها وإما أن تختار الروح . وترى اليوجا أن الروح في الحقيقة تعكس القدسية الإلهية وأنها ذات كيان خالد بينما الجسم ليس إلا تضليلاً وخداعاً . وما دام الإنسان يعتمد على الجسم وحواسه فإنه على طريق الضلال . وأن الأشياء المادية تبدو كبيرة أو صغيرة حسب المسافات بين الناظر والمنظور . كمثل الإنسان ينظر إلى الأشكال والأشباح وهو نائم وعيناه مغلقتين وهو لا ينظر إلى الأشياء الموجودة أمامه إذ ينقصه الإنتباه أو اليقظة . فليست هذه الأشياء المتغيرة أصل الحقيقة . والشيء الذي لا يتغير في الإنسان هو الروح . فالجسد يموت ولكن الروح لا تموت . ﴿ وفي أنفسكم أفلا تبصرون ﴾ .

يقول الله تعالى سبحانه ﴿ كل نفس ذائقه الموت ﴾ ولا يقول « كل روح ذائقة الموت » ويعكس سبحانه وتعالى صفاته في خلق السماوات والأرض بينما يعكس ذاته في خلق الإنسان وهذا هو تفسير القول « أن الله خلق آدم على صورته » .

﴿ ونحن أقرب اليه من حبل الوريد ﴾ .
﴿ ونفخت فيه من روحي ﴾ .

والنفس والروح تعيشان في الإنسان معاً دون أن تعرف النفس الروح

حق المعرفة لذلك فهي تجهلها وتختار الجسم . فإذا غيرت النفس اختيارها واختارت الروح بدلاً من الجسم فإن المشكلة بذلك تحل .

﴿ ألا إن أولياء الله لا خوف عليهم ولا هم يحزنون ﴾ وتستشعر النفس الخوف والحزن بينما لا تتعرض الروح لهذه الإنطباعات .

وتمثل روح الإنسان شاشة السينما حيث تجري عليها القصص الكوميدية والمأساوية دون المساس بالشاشة نفسها . وعندما تضاء الأنوار تظل الشاشة بيضاء كما كانت قبل عرض الفلم . كذلك تتعرض النفس للأحزان والمحن ما دامت قد اختارت لنفسها أن تكون جزءاً من الجسم بينما تتحرر من كل ذلك إذا فصلت نفسها عن الجسم إذ تعتبر كأنها الروح في الحقيقة .

وتهدف اليوجا الى فصل النفس عن الجسم ودمجها في الروح وترى أن تحقيق هذا الهدف هو المهمة الرئيسية في حياة الاسان ولن تطمئن نفس الإنسان ما دامت مرتبطة بالجسد إلا أن تتصل بالروح كما لن تنجو نفس الإنسان ما دام يجهل هذه الحقيقة الأساسية .

يضم جسم الإنسان خمسة أعضاء هي نوافذه ووسائله لمعرفة الدنيا المادية وهي الآذان والجلد والعينان والأنف واللسان وهي تساعده في كسب المعرفة عن الأشياء . ثم هناك 5 أعضاء لإنجاز الأعمال كاليدين والرجلين والعضو التناسلي والأست والنطق . وفضلاً عن ذلك فإن الإنسان مجهز بالأعضاء الداخلية كالذهن والعقل والأنا . يخلق الذهن الشكوك والتردد ويفصل العقل في حقيقة الإدراكات . وعنصر الأنا أو الذات يماثل نفسه مع الذهن والعقل . ثم تعمل في جسم الإنسان طاقة الحياة وتقوم تلقائياً بخمس عمليات دون جهد واضح من الإنسان وهي التنفس والإبراز والهضم وجريان الدم والتفكير . وهكذا تتكون شخصية الإنسان من 5 أعضاء للإدراك و5 أعضاء للعمل و5 مظاهر للطاقة التلقائية في داخله .

وهناك 3 أنواع للأبدان وهي البدن المادي الجسمي والجسم الكوني والجسم السببي . فالجسم المادي هو جسم كثيف ويعرفه الرجل العادي . ثم يأتي الجسم الكوني وهو أرفع من الجسم المادي الكثيف وشبه رفيع لاعراض الجسم المادي وينشط الجسم الكثيف في ساعات اليقظة بينما ينشط الجسم الكوني في حلم الإنسان وهو نائم .

والجسم الذي يختبر في حالة النوم الأعراض المختلفة مثل المشاهدة والشمّ والأكل والشرب هو الجسم الكوني . والجسم الثالث هو الجسم السببي وينشط في حالة النوم العميق دون الأحلام وهو أرفع من الجسم الكوني . إن الجسم الكوني مركز الطبيعتين العقلية والإنفعالية العاطفية . بينما الجسم السببي جوهره الأفكار السعيدة وحسب . وهو أرفع وأقرب الى الحياة القدسية الروحية . ويشبه تكوين الإنسان خارجياً وداخلياً العالم الخارجي والأبراج حول الشمس . فالجسم السببي خارج نطاق الزمن وهو السبب الأساسي والبداية لتجسيد الإنسان الى الجسمين الكوني والمادي .

وعندما يولد الإنسان في الدنيا المادية فإنه يتجسد بذلك من العالم السببي الى العالم الكوني ثم إلى العالم المادي . وعندما يموت الإنسان فإنه يرجع على نفس الطريق الى العالم السببي .

ويتعرض ذهن الإنسان الى ثلاث قوى الأولى منها : طاقة النشاط والحيوية مبعث الإضطراب الفكري والرغبات والشهوات والبهجة والآلام . والقوة الثانية هي قوة تحجب الحقيقة عن مشاهديها وتعمل كالستار الذي يخفي الحقيقة مُظهراً أشكالاً خادعة .

وتؤدي هذه القوة إلى تصورات خاطئة وتذبذب في العقيدة ، والشكوك في الأفكار والإنطباعات والكسل والحماقة . والقوة الثالثة تمثل ماءً نظيفاً يمتزج مع الأشياء الأخرى لكنها تحافظ على أصالتها دون أن تتلوث . فقد يمتزج الماء مع التراب فيبدو عكراً إلا أن التراب هو الذي يلوث المزيج وان

فصل التراب عن المزيج بقي الماء نظيفاً كما كان من قبل . إنها بمثابة عنصر الخير وتوجد في كل رجل بدرجة قد تقل أو تكثر وتقود الإنسان نحو التفكير الصحيح والهدوء والتوازن والعدل والحق والضمير وهذه الطاقة مثل الشمس التي تنير كل شيء ، ولكن نورها نفسه غير مرئي وإنما يرى انعكاس الضوء على الشيء المرئي فقط . وكل شيء يختلف في استيعابه للماء أو الشمس . أما الماء أو الشمس فهما لا يتغيران . كذلك يتم توزيع الوعي الكوني بالتساوي بين الناس إلا أن استيعابه أو الإستفادة منه يختلف من فرد إلى فرد .

ولا يهتم اليوجي بتوجيه حواسه إلى الأشياء المادية كما لا يحولها عنها بل يتخذ منها موقفاً لا مبالياً .

فالجسد مرض الروح لكن التخلص منه عن طريق الإنتحار لن يحرره من المتاعب والمحن وكذلك لا يحرر الإنسان نفسه بمجرد تجرده من الممتلكات المادية ولكن السبيل الوحيد هو الإحساس بالغنى عن طريق تحقيق عن الذات .

ويملك اليوجي الجسد مثلما يملكه الإنسان العادي لكن الإنسان العادي يتعرض الى التهيج بصفة دائمة لأنه يضع نفسه على محيط العجلة التي تدور دون توقف بينما اليوجي يضع نفسه على المحور الثابت . إنه يشاهد بذلك ما يحدث حوله دون أن يشارك فيه .

وبالنسبة لمركزه في المجتمع يعتبر اليوجي نفسه كقطعة من الخشب طافية على سطح النهر تلقي بها الأمواج على مكان مرتفع أو مكان منخفض حسب مشيئة القدر . والمرتبة الاجتماعية لدى اليوجي تتعلق بالجسد مثلما تتعلق آلام ومتاعب الحياة الدنيا بالجسد . وما دام الإنسان يعتبر أصله جسداً فقط ، بينما يشعر اليوجي بأن أصله ليس جسداً فإنه لا يتأثر بأفراح وآلام هذا الجسد .

عندما يشعر طفل صغير بألم فيمكن تحويل انتباهه عن هذا الألم بواسطة الألعاب التي يفرح بها وينسى الألم . كذلك ينصرف اليوجي عن متاعب الحياة الدنيا بواسطة معرفة حقيقة الذات التي تقوم بدور الألعاب .

إن الحواس والنفس والعقل أدوات لمعالجة الشؤون الدنيوية لكن معرفة حقيقة الذات لا تحتاج إلى أية أداة من الأدوات . فهي إشراق الشمس الذي يزيل الظلام وينير العالم كله .

إن الروح سيد الجسد وليس العكس ومن يستسلم أمام الجسد يجري نحو الانحلال والموت في حين يتصرف اليوجي تصرف سيد الجسد .

وتصور لنا الطبيعة مصير الإستسلام أمام طلبات الجسد فنلاحظ أن السمكةتذهب ضحية حاسّة الذوق ، والغزال يقع أسيراً في الشبكة وهو يتابع مصدر صوت الموسيقى ، ويقع الفيل أسيراً بالمصيدة عندما تجذبه الأنثى . والإنسان معرض لجواذب جميع الحواس ولا نتيجة لاستسلامه إلا الموت . إن الإنسان العادي ينغمس في لذة الشهوات بينما يكبح اليوجي رغبات الحواس .

وعندما يرفض اليوجي الإنغماس في طلبات الجسد وشهوات الدنيا الخارجية يتوفر فيه قدر كبير من الطاقة . ويقوم اليوجي بتوجيه هذه الطاقة إلى ممارسة تحقيق الذات بدل تبديدها في السعي وراء الدنيا .

ويعتقد اليوجي بأنه لا يكفي للإنسان أن يحذر من الإنغماس في الشهوات فحسب بل عليه أن يحرّر نفسه من التفكير في الشهوات أيضاً . فالتصرفات الذهنية والفكرية ليست إلا شبه الأعمال الجسدية وإن كانت أخف وطأة .

من الغريب أن الإنسان من المهد إلى اللحد يهتم كلياً بالجسد ويبذل عنايةً به من حيث المأكل والمشرب والملبس والزينة والأدوية والكماليات الأخرى ومع أن الجسد من أول يوم وهو يبدأ سيرته نحو العدم ليمتزج

بالعناصر الطبيعية في الكون بعد الموت في حين ترافقه الروح بصفة دائمة دون أدنى تغيير طوال هذه المسيرة وقبلها وبعدها . لذلك يؤكد الله تعالى مراراً في القرآن الكريم على أهمية الاهتمام بالآخرة ويدرك اليوجي هذه الحقيقة ويعرف حق المعرفة بأن تحقيق الذات يبدأ بفصل الروح عن الجسد ويشعربأن مسيرة الروح هي الأصل ، ومسيرة الجسد ليست إلا صورة للتقدم السريع نحو الموت المحتوم . « من التراب أتيت وإلى التراب تعود » لا ينطبق هذا القول على الروح بل على الجسد فحسب إذ يتدهور الجسد تدريجاً . وليس جسم الإنسان في أي وقت إلا مجموعة من لحم وعظام ومواد قابلة للفساد والتعفن في المعدة والأمعاء والبول والبراز والعرق . ويبذل الإنسان العادي كل جهده وعنايته بهذه الكتلة الفاسدة المتدهورة المتعفنة من أول يوم إلى آخر يوم من حياته ويصبح عبداً لجميع طلباتها دون أدنى تفكير في الآخرة . بينما اليوجي يفرض سيطرته على الجسد ويضعه تحت الانضباط الروحي .

حقيقة الدنيا المادية

ما هي حقيقة الدنيا المادية ؟

إنها ليست إلا كياناً وهمياً تخلقه النفس . لكنها تظهر كالحقيقة عندما تخفي الروح وراء ستار كأنها شيء وهمي . وإذا اعتبر الإنسان الظل كالأصل فإنه يعرض نفسه للضلال . ولن تنفع معالجة الظلّ بضربه بالعصا . وإنما يعالج الظل بمعالجة شكله الأصلي . كذلك لا يمكن للإنسان أن يرى حقيقة ذاته إلا إذا رفع نفسه فوق الجسم والعقل وأدرك الحقيقة من وراء الظلال . إن خالق الدنيا المادية هو النفس فعلى الإنسان أن يتجاوز النفس ليعرف حقيقتها حق المعرفة . والسؤال الآن هو هل يتمتع الإنسان بموهبة كامنة تمكنه من التغلب على الجسم والنفس والعقل وإدراك هذه الحقيقة ؟ يعتقد اليوجي بأن هذه المقدرة موجودة في كل فرد ولو بصورة

كامنة أو مختفية . لكن الإنسان متورط في خدعة الحياة الدنيا كالذي يغرق في مستنقع أكثر فأكثر والـذي ينقذ الإنسـان من الغرق في مستنقـع الدنيـا المادية هو التأمل . فكلما استغرق اليوجي في رياضة التأمل أبعد نفسه عن الدنيا المادية واقترب من تحقيق ذاته وبـالعكس . إن التأمـل والحياة الـدنيا يمثلان جهتين متضـادتين مثـل الشرق والغـرب . فكلما سار الإنسـان نحو الشرق ابتعد بالتالي وبنفس المسافة عن الغرب ومن يسر نحو الغرب يبتعد عن الشرق . إن جسم الإنسان يشعر أنه يرزح تحت القيود كل لحظة كـما يتعرض للأمراض والضعف والموت . تشعر الحواس بالحدود في اختباراتها الدنيوية وكذلك يدرك عقل الإنسان عجزه في معرفة الحق أو الذات . وكل هـذا يؤدي إلى الحقيقة بـأن أدوات الجسم والنفس والعقل أجـزاء للحيـاة الدنيا غير القادرة بطبيعة ذاتها على التغلب على قيود الدنيا المادية . لقد خلق جسم الإنسان من علق وليس العلق إلا نتيجة شهوة الأبوين فتحمل روح المولود عبء الجسم وآلامه . والحب الدنيوي امتداد لحب الأبـوين لدمهـما وقطعة لحمها . ويعتقد اليوجي بأن الجسم هو مرض الروح وعلى الروح أن تتغلب على مطالب الجسد عن طريق التـأمل . وبـالنسبة للعقـل فجولاتـه محدودة في حد ذاته .

﴿ وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً ﴾ .

ولا تعتمـد رياضـة التأمـل على الجسم أو النفس أو العقـل بـل عـلى الوجدان الذي يقف وراء هذه الأدوات وتتفتح آفاق الـروح عندمـا تنتهي قدرات الجسم والنفس والعقل . وتجاوز رياضة التأمل حدود العقل والنفس والجسم وتنير مجالات الفضاء الداخلي في اليوجي الـذي يبدأ آنـذاك أعمق وأطول رحلة روحية داخـل نفسه . وليست ريـاضة التـأمل لـدى اليوجي ممارسة تستغرق ساعة أو ساعتين صباحاً ومساءً بل انها أسلوب حياة شامل حيث يصبح اليوجي جزءاً من الحقيقة الكونية الخالدة .

العالم الخارجي واليوجي

يفكـر الإنسان دائـماً في العالم الخـارجي ومن ثم يعمل لأجـل إرضـاء نفسه . فيفتش جسمه عن جسم آخر لراحته وتفتش نفسه عن نفس أخرى ويفتش عقله عن عقل آخر ليريح عقله . وهكذا ينغمس في العالم الخارجي سواء كان يقظاً أو نائماً . وما دام قد انتبه على الخارج فإنه لن يجـد فرصـة التأمل في العالم الداخلي . ويسهل على الإنسان أن يسيـطر على العـالم كله لكن من الصعب عليه أن يسيطر على نفسه . ويجب على اليوجي أن يقتلع مصدر أفكاره من جذورها وألّا يسمح بأن تخطر أية فكـرة على بـاله ، لأن الفكرة مثل كرة مصنوعة من المطاط ، إذا خرجت من يدك تتحرك وتضرب عدة جهات وتقف في محل بعيد عن محل السقوط . كذلك كل فكرة تؤدي إلى أفكـار عديـدة وتؤدي إلى أنانيـة وشهوات لا تحصى . لـذا وجب على اليوجي كبح جماح أية فكـرة تولـد لديـة . إذ أن من طبيعة النفس أنها إذا وجدت الطريق الى العالم الخارجي مسدوداً فإنها تتجه الى العالم الداخلي . لأنه لا يمكن للنفس أن تهدأ أو تستكين ، ومن طبيعتها أن تلحق إما بالعالم الخارجي وإما بالعالم الداخلي . وعنـدما تتجـه النفس نحو العـالم الداخـلي تكون قد بـدأت رحلة النجاة لأنها تنعـزل تمامـاً عن العالم الخـارجي وتبدأ خطورتها نحو تحقيق الذات ، وبالصبر والصمود يحقق اليوجي معرفة الذات وهي عملية تحتاج إلى دأب وصرامة ولا يمكن الإسراع بها قبل الأوان . فهي مثل برعم لا يتفتح أبداً قبل أوانه .

ويتميز اليوجي بميزات خاصة بعد ممارسة رياضة التأمل هي (1) الهدوء في جميع الأحوال و(2) السيطـرة على النفس و(3) سحب النفس من الأشياء والعواطف والأفكار و(4) الصبر والصمود في مواجهة آلام الدنيا و(5) الإيمان الراسخ في العقيدة و(6) الرضا والقناعة بما يأتي به الغيب .

ويكشف اليوجي عن سرّ الحياة الدنيا وتولد لديه روحاً في عالم آخر مع

أنه يواصل حياته الدنيا ليس كعبد لها بل كسيد .

إن الرجل العادي يعاني من عدم معرفة حقيقة الدنيا وينظر إلى الحبل في الظلام فيعتبره ثعباناً ويملأه الخوف . وعندما تظهر الشمس يرى الحبل حبلاً فلا يخاف منه ومعرفة الحقيقة تزيل الخوف واليأس . فإن حقيقة الذات ليست هي الجسم أو النفس أو العقل بل هي الروح القدسي . وعندما يدرك اليوجي هذه الحقيقة حق الإدراك فإنه لن يتأثر بالجسم أو النفس أو العقل . وليس الروح القدسي إلا جزءاً لروح الكون البعيدة عن آلام الجسم والنفس والعقل وهي مصدر للبهجة والسرور مع أنها تعيش في جسم الإنسان . ويستطيع الإنسان أن يدرك هذه الحقيقة بواسطة الأداة التي جهز بها أي العقل . فيستخدم الإنسان العقل نفسه ليتغلب على حدود العقل مثلما يخلع الشوكة باستخدام الشوكة . ويستخدم اليوجي العقل لمعرفة الذات عن طريق التأمل وليس ليتورط في آلام الدنيا . والعقل يُستخدم لهدفين إما عبودية للجسم والشهوات وإما لمعرفة الذات . الهدف الأول يؤدي إلى القلق والموت والثاني يقود إلى النور والحياة .

إن الحبل الذي تخيله الإنسان ثعباناً لا يسبب الخوف أو الرعب ، ولكنه العقل الذي يخلق فكرة الثعبان ومن ثم الخوف منه . ولو لم توجد فكرة الثعبان الخيالي الوهمي لما كان هناك ما يدعو الى الخوف . إن معرفة الحقيقة كما هي تؤدي الى النجاة من الخوف . وإذا بقيت قطعة من الحديد في النار مدة تظهر بشكل جمرة ولا يمكن التفريق بين الحديد والجمرة إلا إذا فصلت قطعة الحديد عن النار . ويفقد الإنسان معرفة حقيقة الذات بسبب تجاهله هويته الروحية لأن الروح تعيش في قفص الجسد ويبذل الإنسان كل عناية بالجسد ويعتبره أصله .

إن العالم الخارجي تنقصه الحقيقة لأن الإنسان في مراحل الطفولة والشباب والشيخوخة يحاط بأفكار تتغيّر من لحظة الى لحظة . ورغم ذلك ،

فهو يشير إلى هذه الكتلة من اللحم الفاسد والمتغير باستمرار كَـ « أنـا » . فكيف تـدوم حقيقة « الأنـا » رغم التغييـرات المستمـرة في الجسم والنفس والعقل ؟ إن الشيء الذي يـدوم ويستحق أن يوصف بـالدوام هـو حقيقة الذات القدسية . مثال ذلك الممثل الذي يتنكّـر في عدد من الأزياء ويلعب أكثر من دور في المسرح ولكنه عندما ينتهي العرض يتخلى عن لبسه وأزيائه وأدواره ويرجع إلى دوره العـادي . فالـذي يلعب دور الملك أو الوزيـر في المسرح يعود إلى ما كان عليه قبل التنكر . وبالمثـل فإن روح الإنسـان هي الأصل . أما الجسم والنفس والعقل فهو أزياء التنكر ويلعب الإنسان دوره المتنكر على مسرح الحياة على الرغم من أن ذلك يختلف مع حقيقـة ذاته . وينسى بعض الممثلين حقيقة ذاتهم نتيجة إنغماسهم في حماس التمثيل وهذا هو الضلال البيّـن .

وتعكس المرآة المدنية بما فيها ، مع أن ظـل المدينـة ليس له أصـل من الواقع لأن الأصل هو المرآة ولا تتأثر المرآة في ذاتهـا مع أنها تعكس ظـلال ملايين الأشياء حولها . ويظهر القمر في الماء دون أن يتلوث مع أن الماء نفسه ملوث . كذلك تظل حقيقة الذات غير ملوثة رغم تلوث الجسم وفساده . إن الروح شاهدة فقط لكل المتغيـرات دون أن يحدث أدنى تغييـر في حقيقة ذاتها التي عاشت قبل مولد الإنسان واختياره جسماً ونفساً وعقلاً ، وتستمر في العيش صامتةً طوال حياته الدنيا وبعد الموت دون أن تتلوث لأن أصلها الروح الإلـهية .

إن الجسد يفقد سيطرته على اليوجي ولا ينجح في فرض طلباته عليه . كما يفقد كل شيء يصدر من الجسم أهميته لدى اليوجي مثل الإسم واللقب والجاه والنسب والبغض والحسد والطمع والكبـرياء وغـير ذلك فهـو ميّـت بالنسبة لهذه الأشياء . إن الشرطي عندما يأتي ليقبض على شخص صدر أمر المحكمة ضده لا يستطيع أن ينفّـذ الأمر إذا وجد هذا الشخص قد مات.

كذلك عندما يأتي « الأنا » الى اليوجي بطلباته اللامتناهية يجده ميتاً فيتراجع عنه فاقداً الأمل في تنفيذ رغباته . ومن يصل إلى هـذه الدرجـة من التقدم الروحي في كل لحظة دون توقف ينـال النجاة الـدائمة . ليس هنـاك لدى اليوجيين ما يسمى التحرر الجـزئي . فالتحـرر عندهم هـو التحرر الكـلي والإنقلاب الدائم الذي لا يمكن التراجع عنه . وإذا رفض الإنسان بعض طلبـات « الأنا » واستسلم للبعض الأخـر فإنـه لا يلبث أن يستسلم لكـل الطلبات إن عاجلاً أو آجلاً وبذلك يخسر في المعركة . وهذا يدل على عدم اقتناعه أو عـدم استيعابـه لفلسفة اليـوجا . فـاليوجـا تتطلب القضـاء على « الأنا » كليةً الى الأبد دون رغبة في التراجع .

كيف يعيش اليوجي الحياة الدنيا ؟

جاء في « كيتا » في فصل 18 آية 66 .

(إترك جميع المذاهب (أي التي تتعلق بالجسد والنفس والعقل) والجأ إليّ فحسب . فأحررك من كافة المعاصي ولا تحزن) .

وهذه الرسالة هي رسالة ثورية خالدة تشكل لبّ تعليمات « كيتا » الكتاب المقدس عند الهنادكة. فمن ينضم إلى الله قلباً وقالباً فإن الله ينضم اليه .

وهذا يعني أن أقرب صراط إلى الله تعالى هو طريق القلب . وأن من يجعل الله فوق كل شيء ومن صميم قلبه يجد نفسه منضماً إلى الوعي الكوني ويعفى من متابعة الرياضات البدنية والدينية والشرعية لأنه فعلاً بلغ مراده وفقد نفسه وأفنى ذاته في حقيقة الكون حتى لم يبق هناك فاصل بين الطالب والمطلوب كما لم يبق هناك المحب والحبيب وإنما بقي اختبار الحب فقط .

والآن كيف تسير حياة اليوجي اليومية ؟ يسلك الإنسان العادي الحياة اليومية منطلقاً من محسوساته أو إنطباعاته أو ذاكرته أي من الجسد أو القلب أو العقل .

واليوجي يقلّب هذا النظام ويعكس هذا الترتيب ويجعل روحه مصدراً تنبع منه جميع نشاطاته . ومن هذا المنطلق يقوم اليوجي بواجباته كما يجب كمجرد واجب دون أدنى رغبةٍ في حصاد ثمرة جهوده . إنه يعمل مثل الشمس أو القمر أو الكواكب أو الأجرام الفلكية التي تطلع في مواعيدها

وتسلك مدارها المحدد وتغرب في انتهاء مصيرها دون حرص أو رغبةٍ ما . يشكر اليوجي الله سواء كلل مجهوده بالنجاح أو أصابه بالفشل لأنه ملتزم بتأدية واجبه فقط وليس لاستثمار مجهوده لمنفعة شخصية . يقول « كيتا » بأن الشخص الذي يؤدي واجبه في سبيل الله فقط يعفى من قانون الجزاء والعقاب .

وعندما يولد الإنسان في الدنيا تتبنى روحه جسماً ويسير الجسم مع الروح في الحياة الدنيا لكن الجسم يترك الروح عند الموت مما يبرهن على أهمية الاهتمام بالروح جل الاهتمام وهذا هو ما يجاهد اليوجي لأجله مقابل الإنسان العادي الذي يبذل كل مجهوده لزخرفة الحياة الدنيا على حساب الآخرة . فاليوجي يؤمن أنه إذا سلمت روحه سلمت نفسه وعقله وقلبه وجسمه وهنا يجب أن نكون واضحين في تحديد الأسبقيات والأولويات في الحياة .

أهمية التأمل

مع مرور الزمن يعترف الناس بأهمية التأمل أكثر فأكثر . ولقد كان الرسل والأنبياء والأولياء واليوجيون والمتصوفون يلجأون للتأمل كرياضة روحية . فكان النبي عليه الصلاة والسلام يعتزل للعبادة والتأمل في غار حراء شهراً كاملاً من كل عام وعبر 15 سنة . كذلك كان عيسى عليه الصلاة والسلام يتأمل لفترات طويلة في السنين الثلاثين الأولى من عمره وكان موسى عليه السلام يتأمل في جبل الطور ولا ترتبط عملية التأمل بديانة خاصة وإنما هي رياضة روحية يمكن لأي إنسان أن يمارسها بهدف الرقي الروحي . وهذا التأمل هو جزء لا يتجزأ من اليوجا .

وفي وقتنا الحاضر انتشرت ظاهرة التأمل السامي عبر العالم بسبب الجهود الضخمة التي بذلها « ماهيش يوجي » في نشر الوعي بأهمية التأمل .

يقول ماهيش يوجي أن كل فكرة تنشأ في صدر الإنسان هي بمثابة موجة تهدد السفينة ويتعرض الإنسان لأمواج متتالية من الأفكار دون توقف مما يمنعه من معرفة ذاته . وتهدىء عملية التأمل من تموج الأفكار ليعود الهدوء إلى بحر النفس . فيستطيع الإنسان فيما بعد أن يشعر في نفسه انفراجاً وانفتاحاً نحو عالم روحي جديد لم يكن يتصور وجوده من قبل . ويعود سرّ التأمل الى أنه يمنع الإنسان عن تورطه أكثر فأكثر في الدنيا ويرجعه إلى طريق معرفة الحق وتحقيق الذات فاليوجا تعتقد بأن الإنسان ليس حيواناً في الأصل بل روحاً ملوثاً بالجسد وأن الغرض الوحيد من خلق الإنسان هو تحقيق ذاته ومعرفة الحق . ومن لا يحقق هذه الغاية في الحياة فإنه يفشل فشلاً ذريعاً وعندما يترقى اليوجي في ممارسة التأمل يعطي له التأمل مناعةً تامةً ضد العوارض الطبيعية مثل الحر والبرد والبعوض والحشرات والآلام الدنيوية الأخرى كالجوع والعطش والإرتباطات السببية الدنيوية .

ويعتمد اليوجي على التأمل والتركيز في تحويل مجرى الحياة بعد أن يقطع علاقته الحسية بها ويصبح سيداً لجسمه وعقله .

وتتطلب رياضة التأمل استعداداً مسبقاً لتأتي بثمار ناضجة . فهي كمهمة السفر الطويل التي تتطلب استعدادات دقيقة في التجهيز والتموين والإرشاد وإلا أدت الى الضلال والضياع والتعرض لقطاع الطرق وتنجح رياضة التأمل في جسم سليم ونفس سليمة وعقل سليم . ثم تأتي بعد ذلك مرحلة التأمل . لذلك تؤكد اليوجا على أهمية تمهيد الأرض قبل غرس البذور فيها . إن الشهوات تهاجم الجسم والنفس والهموم تهاجم العقل . وهي كلها بمثابة قطاع الطرق الذين يمنعون السالك عن الوصول الى هدفه . والمراحل الجسمية والنفسية والعقلية كالعوائق في طريق التقدم الروحي ، لذا يجب على السالك أن يتغلب عليها قبل أن يحرز المكاسب العظيمة على درب الروح . وعندما يحرز الإنسان التقدم الروحي عن طريق التأمل فإن

ذلك يؤدي بالتالي الى طهارة الأفكار ونظافة النفس وسلامة البدن . وقبل أن يبدأ اليوجي ممارسة التأمل فإن عليه أن يكيّف نفسه لينجح فيها بسرعة . ولا يتأتى هذا إلا بعد أن يفرغ نفسه من جميع الحالات التي تمنعه من الوعي الكوني مثل الخصومات الشخصية والحسد والإحساس بالظلم أو أي حسّ سلبي . وعليه أن يبثّ موجات من الحب وحسن النية نحو خصومه سواء كانوا حقيقيين أو وهميين . هذا هو الحل الوحيد ليكيف نفسه لاستيعاب الوعي الكوني في أعماقه دون معوقات .

لقد سبق ذكر المراكز الروحية السبعة وكيف يتم تنشيط القوة الروحية في هذه المراكز عن طريق التأمل وهذه المراكز هي في آخر العمود الفقري والعضو التناسلي والسرّة والقلب والحنجرة والجبين وأعلى الرأس . ويستهدف اليوجي السمو بالقوة الروحية الى الأعلى من الأسفل دون عقبات ، لكن عدم تكييف نفسه وإثارة الغضب والخصومات الشخصية تسبّب وضع العراقيل بين مركز وآخر في درب القوة الروحية الصاعد إلى الأعلى خاصةً في المراكز الثلاثة السفلية . وهذه المراكز السبعة مثل سبعة ألحان موسيقية تعتمد في إيقاعاتها وإنسجامها على التنسيق الكامل بين كل واحد منها والآخر . وإذا ظل الإنسان يعتبر نفسه كجسم أو نفس أو عقل في جوهره فإنه يظل مصاباً بالأنانية في هذه النواحي مما يضر بالنواحي الأخرى اللازمة لراحته الجسمية أو النفسية أو العقلية . وعندما ينجح اليوجي في عملية التأمل فإنه يشعر أنه في جوهره ميس إلا جزء للوعي الكوني دون تناقضات المادة والجسم والنفس والعقل وبعد أن يحقق اليوجي هذا المستوى من الوعي الكوني فإنه يصبح جسراً للآخرين ليعبروا خلاله الى ما وصل اليه من تحقيق الذات . ويمنح الله لهم مكانةً خاصةً في إدارة الكون ويتولاهم ببركاته وبامتيازات خاصة .

ولكل ولي من الأولياء ماض آثم ولكل آثم مستقبل زاهر إذا تاب عن

إثمه فإن الله هو التواب الرحيم .

« كيف أدعوك وأنا عاصٍ وكيف لا أدعوك وأنت كريم » .

ومهما كانت الظروف الشخصية سيئة بسبب المعاصي والذنوب فعلى الإنسان ألا ييأس بل عليه أن يغير مسيرة حياته نحو الأفضل ويترك الماضي وينساه كأنه لم يكن . وسوف تتحسن الظروف في نفس اللحظة التي يصلح فيها الإنسان من درب حياته . هذه هي رسالة اليوجا ورسالة التأمل فكلها أمل في المستقبل دون أية سلبيات هدامة تهدد النفس .

إن الشمس تبخر الماء وتجعله قطعاً من الغيوم التي تحجب الشمس نفسها وهكذا . فمع أن الله هو الذي خلق الإنسان إلا أن الإنسان يصبح بمثابة الغيوم التي تحجب رؤ ية الله عن ذاته فإن الأنا يغطي على نور الشمس .

إن الطحلب عندما يغطي سطح الماء لا يجعل الإنسان يرى فيه صورته . والماء الراكد نفسه يخلق الطحلب وكذلك الأنا فهي تعمل كستار بين الإنسان وبين حقيقة ذاته . إن الجسم والنفس والعقل هي الطحلب الراكد فوق سطح الماء وعلى الإنسان أن يتخلص من هذا الحجاب ليرى أنوار ربّه سبحانه وتعالى .

إن غطاء الطحلب الذي يحجب ، يتكون من 5 طبقات هي طبقة الغذاء وطبقة الهواء وطبقة العقل وطبقة النفس العاطفية وطبقة النعيم والسعادة . وعندما يزيح الإنسان الطحلب عن سطح الماء فإنه يرى شكله الحقيقي لفترة ما وكذلك عندما يتأمل الإنسان في حقيقة الذات فإنه يدرك الحقيقة إلى حد ما إلا أنه يعود الى ما كان عليه سابقاً ، وبعد قليل ، كمثل الطحلب الذي يغطي الثغرة مرةً أخرى .

فعلى الإنسان أن يمارس رياضة التأمل حتى يصل إلى الدرجة التي

توصله إلى إدراك حقيقة الذات باستمرار وكوضع طبيعي عادي ويعمل هذا الإدراك عمل سيل الماء المنصب فوق سطح الطحلب إذ يحدث الحركة والبركة بدلاً من الركود والجمود . خاصة والطبقات الخمس ليست حقيقة الذات .

إن الأفكار والهموم تخلق أمواجاً متلاطمة مما يشوه صورة الإنسان على سطح الماء والسطح الهادىء فقط هو الذي يعكس الصورة دون تشويه . فعلى الإنسان أن يتغلب على أمواج الأفكار ويحقق الهدوء الكامل عن طريق التأمل لكي يختبر جلال حقيقة الذات .

إننا إذا قارنّا حياة الإنسان الدنيا بشجرة . . فسنجد أن الجهل بذرها والبدن جذعها والرغبات أوراقها والأعمال ماؤ ها والأنفاس فروعها والحواس أغصانها والمدركات أزهارها والآلام ثمارها .

ويهدف اليوجي إلى قطع هذه الشجرة من جذورها بواسطة صياغة أعماله ليس لتلبية طلبات الجسد أو النفس أو العقل بل لمجرد تأدية واجباته من حقوق الله وحقوق العباد .

وعلى اليوجي أن يكون دائماً على يقظة ويقوم بتحليل ما قام به من تصرفات فكراً أو قولاً أو عملاً في كل لحظة كي يعرف ما إذا كانت حوافزه العقل أو النفس أو الجسم فإن كانت هكذا فعليه أن يتخذ التدابير اللازمة ليقلّب الموازين وليعود إلى مأواه الروحي دون انفعال لأن الانفعال يتعلق بالجسد والنفس والعقل وليس بالروح . إن ميزة الروح هي الهدوء الكامل والرضى الكامل ولا مجال فيها للإنفعال أو البهجة أو خيبة الأمل . وعندما يصل اليوجي إلى درجة الوعي الكوني تذوب أمامه وهمية الحياة الدنيا مثل الإنسان الذي يستيقظ من النوم فيذوب فيه الحلم الذي عاشه في النوم . وإذا كان لا حقيقة للحلم عند الرجل الذي يستيقظ من النوم فكذلك لا

حقيقـة للحياة الـدنيا لليـوجي الـذي يكشف عن وهميتهـا ويـدرك حقيقة الروح .

يقول العلماء بأن الإنسان لا يحلم إلا لمدة دقيقة ونصف دقيقة مـع أنه أثناء الحلم يشعر كأنما عاش أزمنة طويلة ويؤدي هذا الاختبار الى نتيجة أنّ فكـرة الوقت هي من خلق النفس ومـرتبطة بـالجسم والعقل فحسب . إن الإنسان يستخدم ملعقة للأكل وبعد الأكل يستغني عنها . كذلك يستخدم اليوجي الجسم والنفس والعقل لاختبـار الروح وعقب اختبـار الروح ليس لديه استخدام لهذه الأدوات .

إن الطير يرى صورته في المرآة ولا يتركها ـ مع أنـه حرّ ـ ليـطير خارج الغرفة حتى يخلص نفسه من الأوهام . كذلك يرى الإنسان العادي جسمه ونفسه وعقله ويعتبرها كذاته الأصلية . إن إدراكه بأن الجسم لا علاقة لـه بحقيقة ذاته يطلق سراحه من عبوديتـه للجسم ويحرّره كي يطير في الفضاء الخارجي ويحسّ بحرية تامة .

إن الأطفال يحبون الألعاب ولكن عندما يكبر الطفل فإنه لا يعود يهتم بالألعاب أو تجذبه . كذلك عندما يصل اليوجي لحقيقة الذات فإن الدنيـا تصبح لعبة في نظره وتفقد جاذبيتها .

والخيط الملون عندما يتم تطريزه تظهر في النسيج صور مختلفة كالبيوت والحيوانات والطيور وغيرها من الأشكال ولكن الأشكال والصور في حقيقتها ليست إلا نسجاً لخيط واحد . وعندما يصل اليوجي لحقيقة الذات فإنه يرى هذا الخيط الواحد وراء الأشكال والصور أي يرى يد الله في كل مظهر سواء كان خارجياً أو داخلياً .

إن آلاف الأنهار تصب في المحيط . والمحيط يستوعبها دون أدنى تغيير في ارتفاعه أو عمقه . كذلك يتعامل اليوجي مع الدنيا فيقوم بواجباته فيها

دون أن يتأثر بما يحدث حوله من الأحداث سواء كانت مؤلمة أو سارّة .

وعندما يستيقظ الإنسان من النوم فإنه يفقد شخصيته الحالمة وكأنها لم تكن . كذلك يفقد اليوجي الاهتمام والوعي بالحياة الدنيا عقب تحقيقه الذات كأنها مجرد حلم .

إن الملك عندما يحلم بأنه فقير ويعاني آلام الفقر ، لا تساعده الأموال التي يملكها في ساعات اليقظة مع أنه شخص واحد يتمتع بالفرح عند اليقظة والألم في الحلم . وهو أثناء الحلم فإن الألم يبدو حقيقياً ويؤلمه إلا إذا استيقظ . وكذلك نفس المنطق ينطبق على الإنسان قبل وبعد تحقيق الذات واليوجي لا يبالي بمعاناة شخصيته الحالمة أو الحياة الدنيا . وتساعده اليوجا في معرفة الحقيقة في كلتا الحالتين .

وليس وعي اليوجي نتيجة الفكر لأن العقل نفسه ناقص ومعرض للخدعة . ولكنه نتيجة رياضة التأمل فوق مستويات الحس والنفس والعقل .

إن أي قطعة غيم تحجب الشمس برهةً وعندما تتحرك قطعة الغيم تظهر الشمس مرةً أخرى . والحقيقة ان الشمس لم تغب قط وإنما ظلت ساطعةً . كذلك يتجاهل الإنسان حقيقة الروح الصامدة الساطعة دون زوال بسبب تورطه في الجسم الذي يعمل كحجاب أو كقطعة الغيم . وعندما يشعر الإنسان بأن حقيقة الشمس لا تتوقف على الغيوم أو ان حقيقة الروح لا تعتمد على ستار الجسد فإنه يحقق حقيقة الذات .

إن اليوجي الذي يصل إلى حقيقة الذات فعلاً لا يحتاج إلى المظاهر الشكلية كتأدية الصلاة في المواعيد المقررة وقراءة الأساطير الدينية وغيرها لأنها بالنسبة له ليست إلا كحوض للماء ، بينما يغمره بحر زاخر كما أنه خارج نطاق الأشكال الخارجية والتقاليد الشكلية لأنه يندمج في الحقيقة

الأزلية والأبدية ويفقد كيانه المستقل في نطاق وصوله لتحقيق الذات .

إن الإنسان الذي يعتبر الحبل ثعباناً في الظلام ويشعر بالخوف والذعر والقلق بسببه يرى حقيقة الأمر في نور الشمس فيفارقه الخوف والذعر والقلق . كذلك نور الإيمان أو معرفة حقيقة الذات تبدي للإنسان خدعة مخاوف الدنيا وتحرّره منها إلى الأبد وليس لظهور الثعبان أو اختفائه أي أساسٍ من الحقيقة فهو ليس إلا إنطباعاً خادعاً لا يمس الحقيقة في جوهرها كذلكَ تفتقر الدنيا إلى الحقيقة وتفتقر انطباعات الإنسان عنها الى المصداقية . فالوجود الحقيقي لله سبحانه وتعالى فقط .

إن النار تحرق أشياءً متنوعة مختلفة وتجعلها رماداً بصرف النظر عن ألوانها ومواصفاتها وميزاتها الأصلية كذلك معرفة حقيقة الذات لدى اليوجي تعمل كالنار وتحرق تعددية الدنيا ولا ينظر اليوجي إلا إلى الله ، وتتلاشى الدنيا وكل شيء عدا الله . إن اليوجي يندمج مع الحقيقة الأبدية مثلما يمزج الحليب بالحليب والماء بالماء ويصبح اليوجي كورقة شجرة جافة سواء بقيت ملتصقة بالشجرة أم سقطت وسواء سقطت في النار أو في النهر فاليوجي يُترك دون أدنى اهتمام بمصيره . وعندما ينتهي دور الجسم المحدد حسب القضاء والقدر فإنه يسقط دون أن يشعر اليوجي بأدنى رباط بينه وبين جسمه الساقط .

الأساطير الروحية الهندية

تعتبر أساطير الفيدا من أقدم الأساطير الهندية عن الفلسفة الروحية وهي مقسمة الى :

1 ـ ريج فيدا .
2 ـ سام فيدا .
3 ـ ياجُر فيدا .
4 ـ أطرّفا فيدا .

وتوجد الآن أجزاءٌ من هذه الأجزاء الأربعة في 100 مجلد ضخم وهي مصدر ومنبع أساسي وشامل لكافة الأساطير الهندية الأخرى من حيث الفلسفة الروحية التي راجت فيها بعد وأهمها :ـ

1 ـ فيدانت .
2 ـ أوبانيشاد .
3 ـ رامايانا .
4 ـ ماها بهاراتا .
5 ـ نشين المولى (أوجيتا) وهو جزء من الماها بهاراتا .
6 ـ باجوات .
7 ـ بورانا أوشاسترا .

يقول الكاتب الشهير أيمرسون عن كتاب الفيدا أنه جليل كالحرارة والليل والمحيط اللاهث . وهو يتضمن كل إحساس ديني وسائر ضروب الأدب العظمى التي تغزو بدورها كل عقل شعري نبيل . . إنه لا فائدة من طرح الكتاب جانباً . فإذا القيت نفسي في الغابات أو في قارب فوق مياه بركة فإن الطبيعة تجعل مني براهماً فوراً . إنها ضرورة أزلية

وتعويض أبدي وقوة لا يسبر غورها وصمت غير منقطع . فالسلام كما تقول لي والنقاء والإندماج الكامل بالطبيعة .

ولا يُعرف شيء عن كاتب الفيدا أو عن زمن تدوينه . ويعتقد بأنه نزل من عند الله تعالى في زمن سحيق فيما قبل التاريخ على بعض الأولياء الذين سمعوا أصوات سماوية وحفظوا بها ونقلوها جيلاً بعد جيل حتى تعرضت تعاليم الفيدا الى التشويه ثم إلى النسيان . ثم تمّ تجديد هذه التعاليم عن طريق الأولياء والرسل والأساطير كلما دعت الحاجة خلال العصور .

وتشرح نصوص الفيدا المقدسة طبيعة الله الخالق وبأن الإنسان الفرد شرارة من نور الله سبحانه . وقد قيل أن الكون مثل النسيج وإنه يتطور من كيان الله والامتزاج الواعي للنفس مع الروح . والفيدانت هي خلاصة الفيدا .

والفيدا هي إلهامات صوتية تلقاها الحكماء مباشرة فهي بالضرورة أدب الغناء والإلقاء ولهذا فإنه طوال آلاف السنين لم تدون المائة ألف بيت من الشعر في الفيدا بل كانت تتناقل شفاهاً بواسطة الكهنة . فالورق كالحجر كلاهما يخضع لآثار الزمن الهدامة ولكن الفيدا غالبت الزمن لأن الحكماء أدركوا استعلاء العقل على المادة كطريق صحيح للنقل . فما الذي يتفوق على لوحات القلب ؟ وبملاحظة الترتيب الخاص الذي ينتظم كلمات الفيدا وبمعونة قواعد صوتية لجمع الأصوات ولعلاقة الأحرف وبالإثبات بطرق حسابية معينة لمعرفة النصوص المستظهرة حفظ الهنود بكيفية فريدة من عهد بعيد النقاء الكامل للفيدا فلكل مقطع لكلمة فيدية معنى وفاعليته .

إن الفكر الفيدي القديم يمزج بين الفلسفة والاعتقاد الشخصي بالله

وفسّرت ذلك الفيدا والجيتا . وهذا التوفيق بين المتناقضات يشبع القلب والعقل معاً . فالورع والحكمة هما أمر واحد بالضرورة والاحتماء بالله وطرح النفس في أحضان الرحمة المقدسة هما في الواقع طريقان للمعرفة العليا .

وتعالج الكتب المقدسة خاصة بورانا أو شاسترا سائر مظاهر الحياة من مدنية واجتماعية وكذلك القانون والطب والفن والمعمار وغيرها وتتضمن الفيدا حقائق بعيدة الغور تحت قناع من الرمزية المفصلة . يقول الفلسفي الألماني الكبير شوبنهاور « كم تهمس (الأوبانيشاد) في الروح المقدسة للفيدات ! كم استشارت تلك الروح أعماق الذات في كل إنسان أصبح ملماً بذلك الكتاب المنقطع النظير ! فمن كل جملة تصعد أفكار عميقة وفطرية وسامية ويتخلل الجميع روح سامية مقدسة . إن الوصول الى الفيدات عن طريق الأوبانيشاد ، هو في نظري أجل امتياز يمكن أن يدعيه هذا القرن إزاء جميع القرون المنصرمة » .

والفيدا التي تعالج موضوع الطب تسمى « آيورفيدا » وقد استخدم الأطباء الفيديون أسلحة جراحية دقيقة واستعملوا الجراحة الترقيعية وفهموا الأساليب الطبية لمقاومة تأثير الغاز السام وقاموا بالعملية القيصرية وجراحات المخ وكانوا مهرة في إعداد المخدرات . وقد استقى أبو قراط أبو الطب المشهور في القرن الخامس قبل الميلاد كثيراً من مادة الطب من آيورفيدا . وترى الفيدا أن الحياة والموت أمور نسبية وفكرية فقط . وتشير الفيدانت الى أن الله هو الحقيقة الوحيدة وان سائر الخلق أو الوجود المنفصل عنه ليس سوى خداع .

رسمت فيدا أربعة أدوار لحياة الإنسان وهي تتضمن (1) الطالب الأعزب و(2) رب العائلة ذي المسئولية الدنيوية و(3) الناسك و(4) ساكن الغابة أو المتجول المتحرر من ضروب الهموم العالمية .

وتعلّم الفيدا أن الانسان ينجذب لهذا الكون الأرضي ليتعلم في كل حياة تالية كيفية إتمام الوسائل التي لا يحدها عصر والتي يمكن التعبير بها عن الروح بواسطة سائر الظروف المادية التي تحكمها دواماً .

إن الهدف المقدس للخلق بقدر ما يستطيع الإنسان أن يفهمه شرحته الفيدات فقد علم الحكماء أن كل كائن بشري جبله الله كنفس لكن تظهر دون غيرها خلة معينة للا نهائي قبل أن تستأنف وحدتها المطلقة ويمنح سائر البشر وجهاً من الذاتية المقدسة فإن الله قد أحبهم بالتساوي وهذه الحكمة هي تراث البشر جميعهم فلا معنى للفوارق الجنسية في منطقة الحق حيث المعيار الأوحد هو الاستعداد الروحي للاستقبال .

تدمج الأوبانيشادات المتأخرة طيات اليوجا بين المناهج الستة لأنها أقوى الوسائل فاعلية في بلوغ الادراك المباشر للحقيقة وعن طريق الفنون الجميلة لليوجا يترك الإنسان خلف ظهره وللأبد مناطق التمعن القاحلة ويدرك بالاختيار الجوهر الأصلي .

ويعرف منهج اليوجا بالطريق الثماني و

(1) مراعاة الأحكام الأخلاقية السالبة وهي : تحاشي الإضرار بالغير والزور والاختلاس والدعارة وقبول الهبات التي تولد الالتزامات .

و(2) نقاء الجسم والعقل والقناعة وترويض النفس والمطالعة والتعبد لله .

و(3) الجلسة الصحيحة حيث يظل العمود الفقري مستقيماً والجسم ثابتاً في وضع ملائم للتأمل .

و(4) التحكم في التنفس .

و(5) سحب الحواس من الدنيا الخارجية .

و(6) التركيز باستمساك العقل بفكر واحد .

و(7) التأمل .

و(8) الادراك السامي أي إدراك الحقيقة بغير الوسائل العقلية .

وقد رتبت الأوبانيشادات أحكام مراحل التقدم الروحي فالإنسان الكامل يرتقي من حالة التحرر أثناء الحياة الى حالة السيطرة التامة على الموت ويتخلص تماماً من عبودية الخداع ودورته التجسدية فإن من يتفوق على الموت قلما يعود إلى جسم مادي . تعتمد الفيدات كليةً على الحدس والحدس يقف وراء عملية التفكير ويأتي بمؤشرات من عالم الغيب السامي ولا يمكن التحكم في الحقائق الحدسية بالمنطق والعقل . والأفضل أن ننظر إلى الحقائق المادية والجسدية والعقلية من منظار الحدس كرؤ ية واقعية وليس بالعكس .

المؤلف في سطور

1 ـ تاريخ ميلاد 18-2-1922

2 ـ المؤهلات الدراسيةبكالوريوس في جامعة حيدر آباد 1942

بكالوريوس في القانون 1943

شهادة ترجمة فورية عربي ـ انجليزي 1956

شهادة ترجمة فورية فارسي ـ انجليزي 1957

3 ـ الخبرة تقاعد في 72 برتبة العقيد بعد خدمة 30 سنة

الملحق العسكري والبحري والجوي في مصر من 64-68

تخرج من المعاهد العليا في أمريكا 1964

عضو معهد الدراسات الاستراتيجية بلندن

عميد المعهد الهندي للدراسات الاسلامية بنيودلهي

معلق ومذيع ومحاضر في الكليات الهندية والاذاعات الهندية

المحاضر في الموسم الثقافي في أبو ظبي وندوات دولية أخرى

ـ للمؤلف

سيرة النبي ﷺ

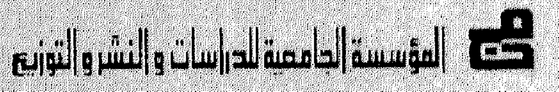
بالانجليزية

- ـ الحرب العربية الاسرائيلية الرابعة 1974
- ـ حرب رمضان والدروس المستفادة 1978 .
- ـ عمان وأمن الخليج 1978 .
- ـ أنور السادات 1977 .
- ـ الأمن فى شبه القارة الهندية 1979 .
- ـ الحركة الاسلامية 1980 .
- ـ عدة كتيبات أخرى والمقالات والمحاضرات

محتويات

الموضوع | الصفحة

1987/1 / 244


المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع